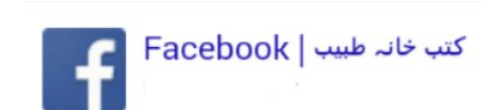
معمولاتِ مَطب

عظیمی دواخانہ



ترتیب وتدوین: .... حکیم سلام عارف عظیمی
سال اشاعت: .... جنوری 1998ء
قیمت: .... -/35 روپے
کمپوزنگ: .... اقبال لیزر کمپوزنگ، کراچی

پیش لفظ

تاریخ شہادت فراہم کرتی ہے کہ سرزمین عراق و عرب انسانی تہذیب کا پہلا گہوارہ تھی۔ دنیا میں طب کا فن اور علاج معالجے کے طریقے اسی خطہ سے یونان، روم اور ہندوستان پہنچے۔ یہ فن شروع میں مذہبی خاندانوں میں سینہ بہ سینہ منتقل ہوتا رہا۔ یونان میں اس کی زیادہ پذیرائی ہوئی۔ وہاں غیر معمولی صلاحیتوں کے انسان پیدا ہوئے۔ انہوں نے نئے نئے اسلوب سے طب کو روشناس کرایا۔ علم الادویہ اور علم الامراض کے الگ الگ باب قائم کئے۔ سرجری، علم الابدان، منافع الاعضاء اور علم الادویہ پر کتابیں لکھیں۔ دوا سازی کا علم ایجاد کیا۔

اسلام کا سورج طلوع ہوا اور رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا:

''مرد اور عورت پر علم سیکھنا فرض ہے۔''

ہادیٔ برحق کی تعلیمات پر عمل کر کے اکابرین نے علم کے سمندر میں شناوری کر کے علم طب پر بھی ریسرچ کی اور اس طرح علم طب کا خزانہ منظر عام پر آ گیا۔ ان علوم کا یونانی زبان سے عربی زبان میں ترجمہ ہوا۔ مصر، ہندوستان اور جہاں سے بھی جو فنی کتاب ان کے ہاتھ آئی انہوں نے اس کا عربی میں ترجمہ کر دیا۔ بڑے بڑے نامور طبیب پیدا ہوئے۔ تحقیقات کا سلسلہ جاری رہا۔ علوم و فنون پر بے شمار کتابیں لکھی گئیں۔

پندرھویں صدی تک یورپ کے میڈیکل کالجوں میں رازی، ابن سینا اور زہراوی کی کتابوں کے ترجمے داخل نصاب تھے اور آج کی میڈیکل سائنس کو بھی ہمارے اسلاف کی کتابوں نے ترقی کی بنیاد فراہم کی ہے۔

مسلمانوں پر جب ان کے اعمال اور اپنے اسلاف کے ورثہ پر عدم توجہی کی بناء پر زوال شروع ہوا تو علم طب پر بھی زوال آ گیا لیکن اللہ تعالیٰ کے نظام میں تبدیلی اور تعطل واقع نہیں ہوتا۔ اس لئے قدرت ایسی ہستیاں پیدا کرتی رہی جو محدود ذرائع کے باوجود طب کو زندہ رکھنے کی جدوجہد میں مصروف رہے۔

موجودہ میڈیکل سائنس نے سرجری اور مختلف اعضاء کی پیوندکاری میں بلاشبہ ایسی ترقی کی جس کی تاریخ میں مثال نہیں ملتی لیکن عام امراض کے علاج کے لئے نئی نئی ادویات کے تجربات نے معالج کے ساتھ ساتھ مریضوں کو بھی پریشان کر دیا۔ بیماریوں کا جڑ سے ختم نہ ہونا، وقتی طور پر افاقہ اور دواؤں کا ری ایکشن عام بات ہو گئی ہے۔

۱۹۶۹ء میں حضرت خواجہ شمس الدین عظیمی صاحب نے رنگ و روشنی سے علاج اور روحانی طریقہ

علاج سے خدمت خلق کا باقاعدہ سلسلہ شروع کیا۔انہوں نے بتایا کہ زمین و آسمان میں کوئی چیز بے رنگ نہیں ہے۔جسم میں رنگوں کے اعتدال سے صحت قائم رہتی ہے اور اگر رنگوں میں اعتدال نہ رہے تو آدمی بیمار ہوجاتا ہے۔زمین پر موجود کوئی جڑی بوٹی ایسی نہیں ہے جو کسی نہ کسی رنگ کے غلاف میں بند نہ ہو۔اس کے ساتھ ساتھ ہر انسان کی یہ مجبوری ہے کہ اس کا کوئی عقیدہ ہوتا ہے۔صراط مستقیم پر قائم عقیدہ توحید ہے۔توحید کا مطلب ہے کہ یک ذات جو در اصل کُل ذات ہے۔خالق و حاکم اور قادر مطلق ہے۔اس ہستی نے قرآن میں اپنا تعارف اس طرح کرایا ہے:

''اللہ آسمانوں اور زمین کی روشنی ہے۔''

یعنی سموات اور ارض میں ہر موجود شئے روشنی ہے۔جس کا براہ راست اللہ کے ساتھ تعلق ہے۔ہم جو آیتیں پڑھتے ہیں یا اللہ کے اسماء کا ورد کرتے ہیں ان میں اللہ کے نور کی لہریں کام کرتی ہیں اور یہ لہریں ہی مرض ختم کرنے کا ذریعہ بنتی ہیں۔

والد محترم حضرت خواجہ شمس الدین عظیمی نے انتیس (۲۹) سال پہلے جسمانی عوارض کو ختم کرنے کے لئے رنگ، روشنی، دعا اور جڑی بوٹیوں سے علاج کے لئے ایک مکتبہ فکر کی بنیاد رکھی اور اس کو متعارف کرانے کے لئے عظیمی دواخانہ قائم کیا محتاط اندازے کے مطابق اس طریقہ ہائے علاج سے عظیمی صاحب اب تک ۱۷ لاکھ مریضوں کا علاج کرچکے ہیں۔

یہ ایسا طریقہ علاج ہے جس سے حکماء، ڈاکٹرز، ہومیو پیتھ، ایکوپنکچرسٹ اور آیورویدک معالجین بھی استفادہ کرسکتے ہیں۔

اللہ ہی ہے جو ہمیں پیدا کرتا ہے۔وہی ہے جو ہمیں رزق دیتا ہے۔

''اور جب تم بیمار پڑ جاتے ہو تو اللہ ہی تمہیں شفاء دیتا ہے۔''

حکیم نورعجم عظیمی

عظیمی دواخانہ

۱۔ڈی، ۷/۱، ناظم آباد، کراچی

وَ اِذَا مَرِضْتُ فَهُوَ يَشْفِيْنِ

اور جب میں بیمار ہوتا ہوں تو وہی مجھ کو شفا دیتا ہے

(القرآن)

آسیب

ھُوَالشَّافِی

نیلی شعاعوں کا پانی ۲-۲ اونس صبح شام

سرخ شعاعوں کا پانی ۲-۲ اونس کھانے سے پہلے

زرد شعاعوں کا پانی ۲-۲ اونس کھانے کے بعد

ناشتے میں اور رات کو کھانے کے بعد ایک ایک چمچی شہد کھائیں

خمیرہ گاؤزبان جدوارعود صلیب ۵ گرام ناشتے کے ایک گھنٹے کے بعد کھائیں

کھانوں میں Medicated Salt استعمال کریں

کتاب روحانی علاج میں سے ہدایات کے مطابق آسیب کا علاج کریں اور پرہیز کریں۔آسیب کا علاج کرنے سے پہلے اجازت کا عمل کر کے ۵ روپے خیرات کریں۔

الرجی

الرجی بہت قسم کی ہوتی ہے۔الرجی میں جسم پر ددوڑے پڑ جاتے ہیں،سرخ نشانات ہو جاتے ہیں۔ ان میں سخت سوزش ہوتی ہے۔الرجی کی کوئی وجہ متعین نہیں کی جا سکتی۔ہوا سے، دوا سے، دوا کے ردعمل سے بھی آدمی الرجک ہو جاتا ہے۔خون میں حدت اور تیزابیت کی بناء پر بھی الرجی ہوتی ہے۔جسم پر سرخ نشانات اور ددوڑے،یا جسم میں سوزش ختم کرنے کے لئے مندرجہ ذیل علاج ہے۔

ھُوَ الشَّافِی

آسمانی شعاعوں کا پانی ۲۔۲اونس صبح شام پئیں۔

سفوف جلجلان ۴گرام شام کے وقت گرم پانی میں بھگو دیں۔صبح کو نتھار لیں اور پی لیں۔پھوک پھینک دیں۔

شربت مصفی ایک چمچہ کھانے سے پہلے۔

شربت جگر ایک چمچہ کھانے کے بعد۔

قرص تنکار ایک گولی رات کو سوتے وقت پانی سے۔

اگر قبض ہو تو نیم گرم پانی کے ساتھ دو گولی کھائیں۔

سمندری سیپ کا علاج کریں۔

سمندری سیپ ۱۲۵ گرام (جو بھربھری نہ ہو) لے کر تیز گرم پانی سے دھوئیں۔ہاون دستے سے موٹا موٹا کچل لیں۔پھر ان ٹکڑوں کو کاٹن کے مضبوط کپڑے میں باندھ کر پوٹلی بنا لیں،اس پوٹلی کو پانی میں پکائیں۔ یہ پانی مٹی کی ہانڈی یا اسٹین لیس اسٹیل کے پتیلے میں جوش دیں۔کھانا پکانے،چائے بنانے اور پینے میں یہی پانی استعمال کیا جائے۔

اعضاء کا منجمد ہونا، اعصابی کمزوری

اعصابی کمزوری جب زیادہ ہو جاتی ہے تو جوڑوں میں درد ہونا شروع ہو جاتا ہے۔ بیرونی بیماری سے اعضاء منجمد ہونا شروع ہو جاتے ہیں۔ یہ بیماری مستقل الجھن، بیزاری، بہت زیادہ دماغی تھکن، نیند کی کمی، نظام ہضم کا مستقل خراب رہنا، خوف و دہشت، قناعت کا نہ ہونا، شک و وسوسوں میں مبتلا ہونا اور روحانی قدروں سے انحراف کے نتیجے میں ہوتی ہے۔

اعصابی کمزوری اور اعضاء کے منجمد ہونے سے محفوظ رہنے کے لئے ضروری ہے کہ انسان اپنے معاملات کو اللہ تعالیٰ پر چھوڑنے کی عادت ڈالے۔ کوشش کرنے کے بعد نتیجہ اللہ پر چھوڑ دیا جائے۔

ھُوَ الشَّافِی

دو عدد سفید چینی کی پلیٹوں پر ایک مرتبہ

زردے کے رنگ اور گلاب کے عرق سے لکھ کر صبح شام سرخ شعاعوں کے پانی ۲۔۲ اونس سے دھو کر پئیں۔

متاثرہ اعضاء پر سرخ شعاعوں کا تیل مالش کریں۔ گردن کے جوڑ پر نیلی شعاعوں کا تیل اور پیٹ پر زرد شعاعوں کا تیل دائروں میں مالش کریں۔

شربت شاہ عزیز ایک ایک چمچہ دونوں وقت کھانے سے پہلے پئیں۔

سفوف خردل ۲۔۲ گرام صبح شام نیم گرم پانی سے استعمال کریں۔

خمیرہ ابریشم عظیمی ۳ گرام رات کو سوتے وقت کھائیں۔

ناشتے کے بعد ایک چمچ شہد استعمال کریں۔

کھانا زیتون کے تیل میں پکائیں۔ چکنائی، نمک اور فریج میں رکھی ہوئی چیزوں سے پرہیز کریں۔ معالج سے غذا کا چارٹ بنوا کر اس کے مطابق کھانا کھائیں۔

احساسِ کمتری

احساس کمتری ایک مرض ہے جو نا آسودہ خواہشات سے پیدا ہوتا ہے۔ زیادہ تر آدمی اس قسم کے خیالات میں گھرا رہتا ہے کہ مجھ سے کوئی محبت نہیں کرتا، گھر یا معاشرے میں میری کوئی وقعت نہیں۔ ماں باپ دوسرے بہن بھائیوں کو چاہتے ہیں اور مجھے ہر قدم پر نظر انداز کیا جاتا ہے۔ ایسا شخص اپنی بات دوسروں سے منوانے کے لئے تیز لہجہ استعمال کرتا ہے اور بات بے بات غصہ کرتا ہے۔ نتیجہ میں جو لوگ فی الواقع اس سے محبت کرتے ہیں اس کے بے اعتدال طرزِ عمل کی وجہ سے اس سے دور ہو جاتے ہیں۔ ایسا بھی ہوتا ہے کہ کسی بچے کی والدہ یا والد کا انتقال ہو گیا یا دونوں اللہ کو پیارے ہو گئے۔ بہن بھائیوں نے حق تلفی کی تو بھی احساس کمتری پیدا ہو جاتا ہے۔ بڑا ہونے پر اس پر اللہ تعالیٰ کا کتنا ہی انعام ہو جائے لیکن وہ احساس کمتری سے نہیں نکلتا۔ اور وہ ایسی ایسی باتیں دہراتا ہے کہ جس سے لوگ ناراض ہو جاتے ہیں۔ یہ ایسا مرض ہے جس سے وہ خود بھی پریشان رہتا ہے اور دوسرے لوگ بھی عذاب میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ یہی صورت حال احساس برتری کی ہے۔ احساس برتری میں انسان تکبر میں مبتلا ہو جاتا ہے۔ یہ احساس کمتری سے بھی زیادہ بڑی بیماری ہے۔

ھُوَ الشَّافِی

۱۔ بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ اَلرَّضَاعَتُ عَمَّا نَوَیْلُ

۳ دفعہ پڑھ کر پانی پر دم کر کے پئیں۔ دن میں ۳ دفعہ ایک چمچ شہد کھائیں اور اس پر بھی الرضاعت عما نویل پڑھ کر دم کریں۔

۲۔ آنکھیں بند کر کے بیٹھ جائیں۔ آنکھوں پر سیاہ روئیں دار کپڑے کی پٹی باندھ لیں اور دل میں یہ الفاظ بار بار دہرائیں۔

میرے ماحول میں ہر چیز دلفریب اور خوش گوار ہے۔

میں کسی سے کمتر نہیں ہوں۔

میں جو چاہوں وہ کر سکتا ہوں۔

یہ عمل روزانہ پندرہ منٹ تک کریں۔

۱۰۰ مرتبہ اللہ اکبر پڑھ کر مراقبہ کریں۔ مراقبہ میں یہ تصور کیا جائے کہ آسمان سے سبز روشنی آرہی ہے اور میرے اوپر پڑ رہی ہے۔ مراقبہ فجر کی نماز پڑھنے سے پہلے بیس منٹ تک کیا جائے۔

۳۔ جوارش شاہی بہ نسخہ کلاں ۶۔۶ گرام صبح شام کھائیں۔

۴۔ناشتہ میں اور رات کو کھانے کے بعد عمدہ قسم کی ۲۔۲ کھجوریں کھائیں۔

۵۔9X12 انچ کے سفید شیشے پر نیلا رنگ پینٹ کر کے وقفہ وقفہ سے دیکھیں۔

۶۔احساس کمتری کی وجہ سے اعصابی کمزوری دور کرنے کے لئے حب یاقوت ایک ایک گولی ناشتہ کے بعد اور سوتے وقت کھائیں۔

احساس برتری والا مریض خودنمائی کے خول میں بند ہو جاتا ہے۔کبر و نخوت میں مبتلا ہو کر اپنے آپ کو نعوذ باللہ فرعون سمجھنے لگتا ہے۔بہت بُرا مرض ہے اگر مریض نہ چاہے اور اپنے مزاج میں تبدیلی نہ کرے تو اس مرض کا علاج نہیں ہے۔

مریض کو چاہئے کو اپنے سے نیچے لوگوں کو دیکھے۔اپنے اوپر والوں کی نقل نہ کرے اور توبہ استغفار کرے۔۱۰۰ مرتبہ استغفار پڑھ کر سبز روشنی کا مراقبہ کرے۔

غریب رشتہ داروں کی دستگیری کرے۔ان میں گھل مل کر رہے۔

روغن کدو اور روغن کاہو ام الدماغ میں مالش کرے۔گھر میں بخور جلائیں۔صدقہ و خیرات خوب کریں۔

السر

ماحول میں Fertelizer's Pollution کھاد اور غذاؤں میں ملاوٹ کی وجہ سے یہ مرض عام ہوگیا ہے۔اس مرض میں Gases گیس کی گرمی اور Acidity سے معدہ جھلس جاتا ہے اور مرض کی شدت سے معدہ زخمی ہو جاتا ہے۔ بہت بری بیماری ہے۔کھانا کھانے کے بعد اتنی زیادہ جلن ہوتی ہے کہ آدمی بے چین اور پریشان ہو جاتا ہے۔مرض شدید ہو جائے تو آپریشن کی نوبت آجاتی ہے۔

ھُوَالشَّافِی

آسمانی رنگ اور زرد رنگ شعاعوں کا پانی تیار کیا جائے۔دو حصے آسمانی رنگ پانی اور ایک حصہ زرد رنگ پانی ملا کر چمچے سے ۱۱ دفعہ ہلا کر ۲-۲ اونس پانی صبح شام استعمال کیا جائے۔

خربوزے کے بیج کی گری ۲ تولہ۔بغیر نمک مرچ کی سل پر پیس کر نہار منہ چاٹیں۔

آدھے گھنٹے تک کوئی چیز کھانا پینا منع ہے۔

خریزہ معجون ۶ گرام رات کو سوتے وقت کھائیں۔ایک گلاس پانی میں شربت شفا ملا کر ایک چمچہ سپوس اسپغول ملا کر دونوں وقت کھانے سے آدھا گھنٹہ پہلے پئیں۔

سرخ مرچ، گرم مصالحہ، تلی ہوئی، کھٹی چیزوں، بڑے گوشت اور شیور کے انڈوں (ولایتی مرغی کے انڈوں) سے پرہیز ضروری ہے۔

اڑکر لگنے والے امراض

جلد کے تین پرت ہوتے ہیں، پہلے پرت کے نیچے دو پرت ہوتے ہیں۔ایک نہایت نازک ہوتا ہے اور ایک دبیز ہوتا ہے۔نازک پرت کے متاثر ہو جانے سے موتی جھرہ وغیرہ کے امراض پیدا ہوتے ہیں۔اور دبیز پرت کے متاثر ہو جانے سے پھوڑے، پھنسیاں، داد، چنبل اور ایگزیما کے امراض پیدا ہوتے ہیں۔

هُوَ الشَّافِي

۲۔۲ اونس سبز شعاعوں کے پانی میں سفوف جلجلان رات کو اور صبح بھگو دیں۔زلال الگ کر کے صبح شام پئیں۔

آسمانی شعاعوں کا پانی ۲۔۲ اونس کھانے سے پہلے۔

زرد شعاعوں کا پانی ۲۔۲ اونس کھانے کے بعد۔

مرہم نیب جلد پر لگائیں۔

رات کو سوتے وقت سبز روشنی کا مراقبہ کریں۔

گھیگوار جسے گوار گندل بھی کہتے ہیں کا لعاب ایگزیما پر اس طرح ملیں کہ لعاب جذب ہو جائے۔ نہایت مفید علاج ہے۔

گلٹی کا بخار

ام الدماغ کے اندر زیادہ خلاء واقع ہو جائے اور روشنی کا ہجوم بہت کم ہو جائے تو Spinal Cord میں حرارت کم ہو جاتی ہے۔جس کی وجہ سے گلٹی بن جاتی ہے۔گلٹی سیکنڈوں میں چھوٹے چھوٹے باریک کیڑے پیدا کر دیتی ہے۔مریض کا ٹمپریچر ۱۰۸ سے ۱۱۰ تک پہنچ جاتا ہےاور ٹمپریچر جب ۱۱۰ سے اوپر چلا جاتا ہےتو موت واقع ہو جاتی ہے۔اگر ابتداء میں مرض کی صحیح تشخیص ہو جائے اور معالج تجربے کار ہوتو مریض شفایاب ہو جاتا ہے۔

ھُوَ الشَّافِی

کتاب روحانی علاج میں سے گلٹی اور بخار کا تعویذ چینی کی پلیٹوں پر لکھ کر صبح وشام نیلی شعاعوں کے پانی سے دھو کر پئیں۔

علاج میں احتیاط کی ضرورت ہے۔بیماری کو معمولی نہ سمجھا جائے۔تیز بخار ہونے کی صورت میں فوراً ڈاکٹر سے رجوع کریں۔

عام بخار

ھُوَالشَّافِی

نیلی شعاعوں کا پانی ۲-۲ اونس صبح شام۔

زرد شعاعوں کا پانی ۲-۲ اونس کھانے سے پہلے دونوں وقت۔

حبِ تنکار ایک ایک گولی بعد طعام۔

بخار کی صحیح تشخیص ہونے کے بعد بخار کا علاج کیا جائے۔

مومی کاغذ پر

بِسْمِ اللّٰہِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْم

الٓرٰ تِلْکَ آیَاتُ الْکِتَابِ الْمُبِیْنِ○

اَلرَّحِیْمُ اَلرَّحِیْمُ اَلرَّحِیْمُ

یَاحَفِیْظُ یَاحَفِیْظُ یَاحَفِیْظُ

زعفران اور عرق گلاب سے لکھ کر پانی میں ڈال دیں۔ سارا دن یہی پانی پئیں۔

بخار کا ٹمپریچر دیکھتے رہیں۔ بخار ایک سو دو (۱۰۲) سے زیادہ ہو جائے تو پیشانی پر ٹھنڈے پانی کی پٹیاں رکھیں اور مریض کو معالج کو دکھائیں۔

بہت زیادہ تیز بخار ہونے کی صورت میں پیروں کے تلوؤں پر لوکی کا ٹکڑا ملیں۔

گردن توڑ بخار

دماغ میں ہر وقت برقی رو گھومتی رہتی ہے۔کسی وجہ سے جب دماغ میں برقی رو کا ہجوم ہو جاتا ہے تو کئی قسم کے بخار شروع ہو جاتے ہیں۔اس کی وجہ یہ ہے کہ رو کے ہجوم سے اچانک رنگ بدل جاتا ہے۔اس کا اثر جگر کے فعل پر پڑتا ہے۔رنگ کی اچانک تبدیلی کے عمل کو یرقان کہتے ہیں۔یرقان بگڑ کر ٹائیفائیڈ یا معیادی بخار بن سکتا ہے۔بخار کی ایک قسم لال بخار ہے۔یہ ایک سو چار سے کم نہیں ہوتا۔چہرہ سرخ ہو جاتا ہے۔ہاتھ پیروں میں اینٹھن ہوتی ہے۔کبھی کبھی کمر سے نیچے کا حصہ بے کار ہو جاتا ہے۔چوتھے نمبر پر گردن توڑ بخار آتا ہے۔اس میں جہاں خلیوں کی جگہ خالی ہوتی ہے وہاں مخلوط رنگ کی رو پانی بن جاتی ہے۔اس بخار میں بڑی پیچیدگیاں ہیں۔مریض کو دورے پڑنے لگتے ہیں۔آنکھیں ضائع ہو سکتی ہیں۔دماغ کی کارکردگی متاثر ہو سکتی ہے۔بخار کا صحیح علاج نہ ہو تو اور بھی بہت سی جسمانی کمزوریاں لاحق ہو جاتی ہیں۔ایلوپیتھی میں اس کو Meningitis کہتے ہیں۔خلیوں میں مخلوط رنگ کی جو رو پانی بن جاتی ہے اس پانی کو نکال دینے سے صحیح علاج ہو جاتا ہے۔اس بخار کے علاج میں بہت احتیاط کی ضرورت ہے۔

ایلوپیتھی طریقہ علاج زیادہ مفید اور کامیاب ہے۔

ام الصبیان

بچوں کا زیادہ رونا، اپنے آپ یا دوسروں کو نوچنا، بغیر کسی وجہ کے بار بار بخار رہونا، جسم پر سے گوشت ختم ہو جانا، سوکھ کر کانٹے کی طرح ہو جانا، پانی کی طرح دست آنا، آنکھوں میں حلقے بن جانا اور خواب میں ڈرنا یہ سب ام الصبیان کے مرض کی علامات ہیں۔

هُوَ الشَّافِي

نارنجی شعاعوں کا تیل روزانہ پورے جسم پر مالش کریں اور نارنجی شعاعوں کا پانی بچے کو پلائیں۔ (خوراک عمر کے لحاظ سے متعین کریں۔)

روغن سورنجان تلخ تیار کردہ بہ ترکیب عظیمی دواخانہ کمر اور گردن کے جوڑ پر مالش کریں۔

ام الصبیان کا تعویذ مومی کاغذ پر لکھ کر بچے کے گلے میں ڈال دیں۔

ہر جمعرات کو تعویذ کو لوبان کی دھونی دیں اور پانچ روپے بچے کے صدقے کی نیت سے خیرات کریں۔

بچوں کا کمزور ہونا، بھوک نہ لگنا،

دودھ ہضم نہ کرنا، پیدا ہوتے ہی مرجانا

ان حالات کی وجہ سے ماں کے دماغ میں ان خلیوں کی کمزوری ہوتی ہے جو بچے کی تخلیق کرتے ہیں۔
ماں کے دماغ کی کمزوری کی وجہ زیادہ تر گھر کا ناخوشگوار ماحول ہوتا ہے۔ نیز لیکوریا کا مرض، دوران حمل تیز دوائیوں کے استعمال سے بھی ماں کے پیٹ میں بچوں کی نشو ونما صحیح نہیں ہوتی۔ میاں بیوی میں ذہنی ہم آہنگی نہ ہونے سے بھی بچے کمزور پیدا ہوتے ہیں۔ ام الصبیان کا نقش، زرد رنگ کے چکنے کاغذ پر لکھ کر بچے کے گلے میں ڈال دیں۔ ہر جمعرات کو پانچ روپے صدقے کی نیت سے خیرات کر دیں۔ دودھ ہضم نہ ہوتا ہو اور بار بار دست آتے ہوں تو سونف ایک گرام، پودینہ ایک گرام، بڑی الائچی ایک عدد آدھا کلو پانی میں جوش کر کے چھان کے عمر کے حساب سے بچے کو پلائیں۔

مرہم زرد ہلکے ہاتھ سے پیٹ پر مالش کریں۔ بچہ دبلا ہو اور اس کے اعصاب کمزور ہوں تو عظیمی روغن سورنجان جسم پر مالش کریں۔ زرد شعاعوں کا پانی ایک ایک اونس صبح شام پلائیں یا عمر کے حساب سے خوراک متعین کر کے پلائیں۔

سفید داغ

بدن پر سفید داغ جن کو طبی اصطلاح میں برص کہتے ہیں جلد کی خرابی سے ہوتا ہے۔ جلد کو جو غذا تقویت پہنچاتی ہے وہ کسی قدر کچی رہ جاتی ہے اور بلغم کی طرف مائل ہو جاتی ہے جس کی وجہ سے جلد پر سفید داغ نمودار ہو جاتے ہیں۔ جلد کے اوپر جہاں داغ ہوں انہیں چٹکی سے پکڑ کر اوپر اٹھائیں اور اس میں سوئی چبھو دیں۔ اگر داغ شدہ جلد میں سے خون بہہ جائے تو یہ مرض قابل علاج ہے اور اگر پانی جیسی رطوبت نکلے تو یہ مرض ناقابل علاج تصور کیا جاتا ہے۔

برص دو طرح کا ہوتا ہے۔ ایک قسم یہ ہے کہ جسم پر سفید چھوٹے چھوٹے داغ بنتے ہیں اور یہ داغ بڑھتے رہتے ہیں۔

دوسری قسم یہ ہے کہ جسم پر سفید داغوں کی طرح سیاہ داغ بن جاتے ہیں اور یہ بھی پورے جسم پر پھیل جاتے ہیں۔

ھو الشافی

سرخ شعاعوں کا پانی ۲۔۲ اونس صبح شام۔

زلال سفوف برص ۲۔۲ گرام عرق برص ۵ تولہ میں ملا کر صبح شام پئیں۔ سفوف برص کا پھوک گنا کے سرکہ میں پیس کر داغوں پر لگائیں۔

مریض کو بستر پر لٹا دیں اور جہاں جہاں داغ ہوں وہاں چار منٹ تک سرخ شعاعیں ڈالیں۔ شعاعیں ڈالنے کا عمل دن میں دس بجے سے بارہ بجے کے وقت میں کریں۔ سرخ شعاعوں کا تیل رات کے وقت بیرونی طور پر برص کے داغوں پر مالش کریں۔

9x12 انچ شیشہ (شیشے سے مراد منہ دیکھنے والا آئینہ نہیں ہے) پر سلیٹی رنگ آئل پینٹ کر کے شیشے کو فریم میں لگا کر دیوار پر لٹکا دیں۔ چار فٹ کے فاصلے سے کرسی پر بیٹھ کر بیس بیس منٹ تک تین وقت دیکھیں۔ اس طرح کہ چوبیس گھنٹے میں ڈھائی گھنٹے پورے ہو جائیں۔

روزانہ ایک پاؤ سرخ ٹماٹر کھائیں۔ گرم اشیاء اور سفید رنگ کی اشیاء مثلاً دودھ، دہی اور چاول وغیرہ سے پرہیز کریں۔

رات کو سوتے وقت تنہائی میں بیٹھ کر ۱۰۰ مرتبہ

قُلْ هُوَ الْمُعِيْنُ يَامَعْرُوْفُ الْمَنَّانُ وَالْحَلِيْمُ

پڑھ کر گلابی رنگ کی روشنی کا مراقبہ کریں۔

بواسیر

پاخانے کی جگہ کناروں پر مسے ہو جاتے ہیں۔اسی کو بواسیر کہا جاتا ہے۔ بواسیر دو قسم کی ہوتی ہے۔جس مرض میں خون یا زرد رنگ کا پانی پاخانہ کے راستہ خارج ہوتا رہتا ہے اس کو خونی بواسیر کہتے ہیں۔جس میں خون وغیرہ نہیں نکلتا اسے بادی بواسیر کہتے ہیں۔

بڑا نامراد مرض ہے۔مرض کے مقام پر خارش ہوتی رہتی ہے۔مریض ہر وقت تکلیف محسوس کرتا ہے۔ یہ مرض زیادہ دیر بیٹھے رہنے، دائمی قبض، بہت زیادہ مصالحے دار غذائیں کھانے، شراب پینے اور نشہ آور چیزوں کے استعمال کرنے، بہت زیادہ چٹ پٹی، چکنی اور ثقیل چیزوں کے کھانے سے ہوتا ہے۔بعض اوقات بواسیر کی تکلیف اتنی شدید ہوتی ہے کہ مریض بے چین ہو جاتا ہے اور اس کو کسی طرح چین نہیں ملتا اور وہ اٹھتے بیٹھتے ہائے ہائے کرتا رہتا ہے۔تکلیف کی شدت اتنی زیادہ ہو جاتی ہے کہ مریض کی آنکھوں سے آنسو بہنے لگتے ہیں۔شدید تکلیف کا فوری علاج یہ ہے:

هُوَ الشَّافِي

مریض تین مرتبہ هُوَ اللّٰهُ الَّذِي لَا اِلٰهَ اِلَّا هُو

پڑھ کر انگشت شہادت پر دم کرے اور انگلی ٹھنڈے پانی میں ڈال دے۔

بادی بواسیر کا علاج:

سبز شعاعوں کا پانی ۲۔۲ اونس صبح شام۔

زرد شعاعوں کا پانی ۲۔۲ اونس کھانے سے پہلے۔

قرص بواسیر صبح نہار منہ ۲ گولی سبز شعاعوں کے پانی کے ساتھ۔

حب تنکار ۲۔۲ گولی بعد طعام۔

دست آنے کی صورت میں حب تنکار استعمال نہ کریں۔

گردہ مثانہ میں پتھری

تمام خون جو جسم کے کسی بھی حصے سے گزرتا ہے۔گردوں میں چلا جاتا ہے۔گردے اس کا توازن برقرار رکھتے ہیں۔گردے شکر تولتے ہیں۔اگر شکر زیادہ ہے تو اسے مثانے میں پھینک دیتے ہیں اور ایسے بہت سی رطوبتیں ہیں جو گردوں میں تولی جاتی ہیں۔زیادہ مقدار مثانے میں چلی جاتی ہے اور صحیح مقدار خون میں گردش کرتی رہتی ہے بالآخر ان فاسد مادوں سے مثانہ بھر جاتا ہے اور یہ فاسد مادے پیشاب کے ذریعے خارج ہو جاتے ہیں۔اگر فاسد مادے پوری طرح خارج نہ ہوں تو گردوں میں اور مثانے میں پتھری بن جاتی ہے۔گردوں میں ورم ٹھنڈک کی وجہ سے ہوتا ہے۔دوسرا سبب ریگ مثانہ ہے۔

هو الشافی

کتاب روحانی علاج میں سے گردوں کے جملہ امراض کا علاج دو عدد سفید چینی کی پلیٹوں پر لکھ کر سبز شعاعوں کے پانی ۲۔۲ اونس سے دھو کر صبح شام پئیں۔

سبز شعاعوں کا تیل گردوں کی جگہ مالش کریں۔

صبح شام قرص اکسیر گردہ ۲۔۲ عدد ہمراہ شربت بزوری ۲ تولہ۔

عرق بادیان، عرق گاؤزبان ۵۔۵ تولہ کے ہمراہ استعمال کریں۔

جوارش زرعونی ۶ گرام رات کو سوتے وقت کھائیں۔

پتہ کی پتھری کے لئے روزانہ صبح نہار منہ ایک عدد سیب کھانا بالخصوص مفید ہے۔

پتہ، گردوں اور مثانہ میں پتھری کے مریضوں کو دن میں آٹھ دس گلاس پانی پینا چاہئے۔

نیلی شعاعوں اور سبز شعاعوں کا پانی دن میں ایک بار پینا مفید علاج ہے اور گردوں کی جگہ سبز شعاعیں ڈالنا مفید ہے۔اگر اس کا سبب ریگ مثانہ ہو تو نارنجی شعاعوں کے پانی کی خوراک صبح شام پئیں اور نارنجی رنگ کی شعاعیں گردوں پر ڈالیں۔

معالج کے مشورے سے پرہیز کریں۔

پاگل پن، جنون

صحت بخش لہروں میں جب کثافت شامل ہو جاتی ہے تو خون متاثر ہو جاتا ہے۔ دماغ کی انتہائی باریک باریک رگوں میں خون کی ترسیل اعتدال میں نہیں رہتی۔اس عمل کو بار بار دہرانے سے شعور مغلوب ہو جاتا ہے۔جس کی وجہ سے حواس بے ترتیب ہو جاتے ہیں۔

پاگل اور مجنون آدمی دین و دنیا کے کام کا نہیں رہتا۔مرض کی شروعات میں علاج کرلیا جائے تو مرض ختم ہو جاتا ہے لیکن اگر پرانا ہو جائے تو مرض کا ختم ہونا مشکل امر ہے۔اس مرض کے اسباب یہ ہیں۔

۱۔ سوداویت کا غلبہ اور علاج کی طرف سے بے توجہی

۲۔ بہت زیادہ سوچنا، غم زدہ ہونا

۳۔ بواسیر اور حیض کا خون بند ہو جانا

۴۔ کثرت مباشرت

۵۔ جسمانی مشقت کی زیادتی

۶۔ مدت تک ناقابل برداشت جگہ سکونت اختیار کرنا

۷۔ بہت زیادہ نمک کا استعمال، شور، ماحول میں پلوشن، تنگ و تاریک مقام میں رہنا، سیاہ لباس اور کالی اشیاء سے بہت زیادہ رغبت ہونا۔

جب یہ علامات پیدا ہو جاتی ہیں تو مریض کے افکار و خیالات میں فساد برپا ہو جاتا ہے تو وہ وہمی ہو جاتا ہے۔چہرہ پر زردی یا سیاہی غالب آ جاتی ہے۔آنکھیں گدلی اور بے رونق ہو جاتی ہیں۔حیران و پریشان اور کہیں گم نظر آتا ہے۔ ہر چیز سے ڈرتا ہے۔معدہ اور جگر متاثر ہوتے ہیں۔قبض کی شکایت بھی ہوتی ہے۔ پاگل اور مجنون مریض کو نیند کم آتی ہے۔ایک جگہ بیٹھے رہنا پسند کرتا ہے۔بعض اوقات روتا ہے گڑگڑاتا ہے اور بعض اوقات خود بخود ہنسنے لگتا ہے۔

ھُوَ الشَّافِی

نیلی شعاعوں کا پانی ۲-۲ اونس صبح شام پئیں۔

نیلی شعاعیں روزانہ دس منٹ پیشانی اور دماغ پر ڈالیں۔

ہذیان کی صورت میں ارغوانی رنگ کی شعاعوں کے پانی میں کپڑے کی پٹیاں بھگو کر تین مرتبہ مریض کے سر پر رکھیں۔

ناشتہ کے بعد ایک چمچ شہد کے اوپر

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ

دم کر کے کھلائیں۔ علاج میں احتیاط کی ضرورت ہے۔ مناسب ہے کہ اس سلسلے میں Neuro Surgeon سے رابطہ کریں۔

ٹی بی

ھُوَالشَّافِی

تپ دق میں سرخ رنگ کا پانی ۲۔۲اونس صبح شام پئیں۔

ایک گھنٹے کے بعد نیلی شعاعوں کا پانی ایک اونس پئیں۔

چار گھنٹوں کے بعد نارنجی رنگ کا پانی ایک اونس پئیں۔

چار گھنٹوں کے بعد نیلے رنگ کی شعاعوں کا پانی ایک اونس پئیں۔

صبح کے وقت پھیپھڑوں پر سرخ شعاعیں ڈالیں۔ پھیپھڑوں میں داغ ہوں یا پانی بھر گیا ہو تو ایک وقت نارنجی شعاعوں کا تیل مالش کریں۔

دوسرے وقت نیلی شعاعوں کا تیل سینے، کمر اور پھیپھڑوں کی جگہ ۵۔۵ منٹ دائروں میں مالش کریں۔

تجربہ میں یہ بات آئی ہے کہ نیلی شعاعوں کے تیل کی خارجی مالش سے گلے ہوئے اور ناقابل علاج پھیپھڑوں کو اللہ نے صحت دی ہے۔

رات کو سونے سے پہلے سورۃ یوسف کی پہلی آیت

الٓرٰ تِلۡکَ آیَاتُ الۡکِتَابِ الۡمُبِیۡنِ o

۱۰۰ مرتبہ پڑھ کر ۱۵ منٹ تک نیلی روشنی کا مراقبہ کریں۔

ہائی بلڈ پریشر

اس مرض میں خون کا دباؤ بڑھ جاتا ہے۔خون کے دباؤ سے وہ قوت مراد ہے جو دل کے سکڑنے پر رگوں کی لچکدار نالیوں کو پھیلانے میں صرف ہوتی ہے۔دل ایک پمپنگ مشین کی طرح سینے کے اندر سکڑتا اور پھیلتا رہتا ہے۔دل کے سکڑنے کی طاقت اگر اعتدال پر نہ رہے تو خون کا دباؤ (بلڈ پریشر) بڑھ جاتا ہے۔

ھُوَ الشَّافِی

سبز شعاعوں کا پانی ۲۔۲ اونس صبح شام ہمراہ قرص شفا ۲۔۲ گولی۔

شربت آب شفاء ناشتہ کے بعد اور سورج غروب ہونے سے پہلے پئیں۔

دونوں وقت کھانے کے بعد سفوف وفاق ۲۔۲ گرام پانی کے ساتھ کھائیں۔اسرول ہمراہ دودھ ایک گولی اور عرق گلاب۔

روغن گلو سبز گرمی میں رات کے وقت اور سردی میں دوپہر کے وقت سر میں جذب کریں۔

سونے سے پہلے گرمی میں غسل کرکے اور سردی میں وضو کرکے ایسی جگہ جہاں روشنی نہ ہو یا کم سے کم روشنی ہو مصلے پر بیٹھ کر ۱۰۰ مرتبہ

یَا حَیُّ قَبْلَ کُلِّ شَیْءٍ

یَا حَیُّ بَعْدَ کُلِّ شَیْءٍ

پڑھ کر سبز روشنیوں کا مراقبہ کریں۔نمک سے پرہیز کیا جائے۔

نوٹ: لو بلڈ پریشر والے مریض سبز روشنی کا مراقبہ نہ کریں۔اس سے نقصان ہوتا ہے۔

لو بلڈ پریشر

بعض لوگوں میں خون کا دباؤ فطری طور پر کم ہوتا ہے۔ یہ بیماری نہیں ہے۔ خون زیادہ بہہ جانے سے دست اور قے کی زیادتی سے بھی دوران خون میں کمی ہو جاتی ہے۔ اعصابی تناؤ اور جذباتی ہیجان سے بھی یہ صورت واقع ہو سکتی ہے۔

معالج کے لئے ضروری ہے کہ وہ دوران خون میں کمی کا سبب تلاش کرے۔ اصلی سبب معلوم ہونے کے بعد لو بلڈ پریشر کا علاج ہونا چاہئے۔

هُوَ الشَّافِي

۱۔ سرخ شعاعوں کا پانی ایک ایک اونس صبح شام۔

۲۔ مریض کو سرخ رنگ شعاعوں میں رہنا چاہئے۔ اس کا طریقہ یہ ہے کہ ایسی کھڑکی میں جہاں سے براہ راست سورج کی شعاعیں کمرے میں آتی ہوں، سرخ رنگ کا شیشہ یا سرخ رنگ کی پلاسٹک شیٹ لگا دی جائے اور جب سورج کی شعاعیں کمرے کو سرخ کر دیں تو اس سرخ فضا میں مریض آرام کے ساتھ اس طرح لیٹے کہ سورج کی شعاعیں اس کی کمر پر پڑتی رہیں۔

۳۔ قرص اذراقی ایک گولی منہ میں رکھ کر دودھ کے ساتھ صبح نہار منہ کھائیں۔

حب یاقوت ایک گولی ناشتے کے بعد، جوارش جالینوس ۴ گرام رات کو سوتے وقت کھائیں۔

۴۔ سورج زوال کے بعد آرام دہ نشست سے بیٹھ کر ۱۴ مرتبہ

يَا حَيُّ قَبْلَ كُلِّ شَيْءٍ يَا حَيُّ بَعْدَ كُلِّ شَيْءٍ

پڑھ کر آنکھیں بند کر کے پندرہ منٹ تک گلابی رنگ روشنی کا مراقبہ کیا جائے۔ کھانوں میں نمک کا پرہیز نہیں کرنا چاہئے۔

۵۔ کافی کے بیج، سونٹھ ہم وزن پیس کر سفوف بنالیں۔

ایک پیالی جوش دے کر پانی میں ایک چمچی (Teaspoon) ڈال کر طشتری سے ڈھانپ دیں۔ گھڑی دیکھ کر تین منٹ کے بعد یہ پانی بمعہ سفوف کے پی لیں۔ نہایت مجرب علاج ہے۔

جسم میں جب خون دوڑتا ہے تو رگوں پر دباؤ پڑتا ہے۔ اس دباؤ کو بلڈ پریشر کہتے ہیں۔ بلڈ پریشر کا تعلق شریانوں کے پھیلنے اور سکڑنے سے ہے۔ ہائی بلڈ پریشر کے اسباب کا ابھی تک پوری طرح پتہ نہیں چل

سکا ہے۔کبھی اس کا سبب ایک ہوتا ہے اور کبھی کئی اسباب ہوتے ہیں۔گردوں کے امراض اس کا سب سے اہم سبب بیان کیا جاتا ہے۔

جگر کے امراض

جگر میں لاکھوں قسم کی برقی رو ہر وقت دوڑتی رہتی ہیں۔جگر اپنی ساخت میں اتنا مضبوط ہوتا ہے کہ پندرہ سال تک بیماریوں کا مقابلہ کرتا ہے۔پندرہ سال کے بعد مقابلے کی سکت باقی نہیں رہتی۔اس میں اور ذخیروں کے علاوہ گلائیکوجین (مٹھاس) کا بڑا ذخیرہ ہوتا ہے۔یہ مٹھاس ہی جسم کی سب سے بڑی قوت ہے۔ جب جگر کے اندر غیر صحتمند خلیوں کی مقدار لاکھوں گنا زیادہ ہوجاتی ہےتو جگر کا السر ہوجاتا ہے۔جگر کا تعلق براہ راست معدے اور آنتوں سے ہے۔آنتوں میں قدرت کا ایک خاص پرزہ لگا ہوا ہے جس کو لبلبہ کہتے ہیں۔ لبلبے کے اوپر جسم کو صحت مند رکھنے کی ذمہ داری ہے۔لبلبہ حسب ضرورت جگر کو انسولین دیتا ہے۔انسولین کی کمی سے ذیابیطس ہوجاتی ہے۔جس کا پرہیز کے ساتھ اگر علاج نہ کیا جائے تو یہ انسانی جسم کو دیمک کی طرح چاٹ جاتی ہے۔

ھُوَ الشَّافِی

عظیمی جگر جوشاندہ رات کو سوتے وقت اور صبح نہار منہ پئیں۔

زرد شعاعوں کا پانی ۲۔۲ اونس صبح شام۔

بینگنی شعاعوں کا پانی ۲۔۲ اونس کھانے سے پہلے۔

حب کبد کھانے کے بعد ۲۔۲ عدد۔

حب مشکی ایک گولی رات سوتے وقت۔

زرد شعاعوں کا تیل جگر کی جگہ پیٹ پر ہلکے سے دباؤ کے ساتھ انگلیوں سے مالش کریں۔

مرہم زرد پیٹ پر مالش کریں۔

معالج کے مشورہ سے غذا کا چارٹ بنائیں اور اس پر مستقل مزاجی سے عمل کریں۔

سب کاموں سے فارغ ہونے کے بعد رات کو سونے سے پہلے وضو کرکے ۱۰۰ مرتبہ

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ

كَانَ الْبَحْرُ مِدَادًا لِّكَلِمٰتِ رَبِّیْ

پڑھ کر سبز روشنیوں کا مراقبہ کریں۔

جگر یا گردوں کی خرابی سے اگر جسم پر ورم آجائے تب بھی یہی مراقبہ کریں۔جگر کی بڑھی ہوئی حرارت کو متوازن کرنے کے لئے اناس، لیموں، سنگترہ، گریپ فروٹ، انگور اور سیب کھائیں۔

چائے بھی بغیر دودھ کے پینا چاہئے۔ ذیابیطس کے مرض میں جسم کمزور ہوکر سوکھنے لگتا ہے اور جسمانی کمزوری لاحق ہو جاتی ہے۔ ذیابیطس میں ٹہلنا، پیدل چلنا، ہلکی ورزش کرنا اور نشاستہ دار اشیاء سے پرہیز کرنا ضروری ہے۔

علاج کے ساتھ ساتھ کمزوری دور کرنے کے لئے حب مشکی بہترین دوا ہے۔ حب مشکی کا نسخہ حضور قلندر بابا اولیاء رحمتہ اللہ علیہ کا عطا کردہ ہے۔

خارش

سبز شعاعوں کا پانی صبح شام ۲۔۲ اونس ۔

زلال سفوف جلجلان صبح نہار منہ ۔

شربت مصفی ایک ایک چمچہ دونوں وقت کھانوں سے پہلے پیئیں ۔

شربت آب شفا ناشتے کے بعد اور شام کو عصر کے بعد آدھے گلاس پانی میں گھول کر پیئیں ۔

نیلے رنگ کی روشنی میں آدھے گھنٹے تک لیٹیں ۔

سفوف خارش ناریل کے تیل میں حل کر کے دھوپ میں بیٹھ کر پورے جسم پر ملیں ۔ایک گھنٹے کے بعد نیم کے پتوں کے پانی سے غسل کریں ۔معالج کی ہدایت پر پرہیز ضروری ہے ۔

اسقاط حمل

لیکوریا کی زیادتی سے اندرونی اعصاب ڈھیلے پڑ جاتے ہیں ۔جس کی وجہ سے باربار اسقاط حمل ہو جاتا ہے۔ضروری ہے کہ لیکوریا کا علاج کیا جائے ۔اندرونی سسٹم کو درست کرنے اور ڈھیلے پن کو ختم کرنے کے لئے:

هو الشافی

جامنی شعاعوں کا پانی صبح شام ۲-۲ اونس ۔

زرد شعاعوں کا پانی کھانے سے پہلے ۲-۲ اونس ۔

سبز شعاعوں کا پانی کھانے کے بعد ۲-۲ اونس ۔

سرخ رنگ شعاعوں کا پانی ۱-۱ اونس ۔

ناشتے کے بعد اور رات کو سوتے وقت پئیں ۔

حمل عنبری بہ نسخہ عظیمی دواخانہ صبح شام ۶-۶ گرم دودھ سے کھائیں ۔

حب یاقوت ناشتہ کے بعد اور رات سوتے وقت ایک ایک عدد استعمال کریں ۔

شربت آب شفا کھانے سے پہلے ایک ایک بڑا چمچہ۔

قرص ابیض ۲-۲ گولی کھانے کے بعد۔

مرہم زرد پیٹ پر مالش کریں ۔

ام الصبیان کا نقش ہرن کی جھلی یا مومی کاغذ پر لکھ کر، نیلے کپڑے میں سی کر گلے میں پہن لیں ۔نقش کی زکوۃ پانچ روپے ہر جمعرات کو خیرات کریں اور ولادت کے بعد یہ نقش اتار کر نومولود کے گلے میں ڈال دیں ۔ تین ماہ تک یہ نقش بچہ کے گلے میں پڑا رہے ۔اس کے بعد بہتے پانی میں ڈال دیں ۔

ایام کی بے ترتیبی اور کمی

ایام کی کمی یا بے ترتیبی سے چونکہ طبعی طور پر صفائی نہیں ہوتی ۔اس لئے بہت سے امراض پیدا ہو جاتے ہیں ۔مثلاً پیٹ بڑا ہونا ،نلوں میں دکھن ،ایام سے پہلے شدید درد اور بے ترتیبی ۔شکایت اگر پرانی ہو جائے تو رحم میں ورم آجاتا ہے ۔جس کی وجہ سے تولید کا سلسلہ قائم نہیں رہتا ۔جسم پھولنا شروع ہو جاتا ہے ۔کمر میں درد اور اعضاء شکنی عام ہو جاتی ہے ۔ایام کی کمی اور بے ترتیبی سے چہرے پر زائد بال بھی نکل آتے ہیں ۔نظام ایام اگر عمر سے پہلے بند ہو جائے تو خواتین کے اندر مردانہ خصوصیات بھی پیدا ہو سکتی ہیں ۔

ھُوَ الشَّافِی

نیلی شعاعوں کا پانی ۲ ۔۲ اونس صبح و شام ۔

سرخ شعاعوں کا پانی ۲ ۔۲ اونس کھانے سے پہلے ۔

زرد شعاعوں کا پانی ۲ ۔۲ اونس کھانے کے بعد ۔

بینگنی شعاعوں کا تیل کمر کے آخری جوڑ پر رات کے وقت اور صبح دس دس منٹ دائروں میں مالش کریں ۔

قرص مدر ۲ ۔۲ گولی ہمراہ بینگنی شعاعوں کا پانی ۔

شربت مدر دوپہر کے کھانے سے ایک گھنٹہ پہلے دو چمچے ۔

نوٹ :اگر آنتیں کمزور ہوں اور پیچش اور دستوں کا عارضہ ہو تو قرص مدر استعمال نہ کریں ۔

مرہم زردناف کے چاروں طرف مالش کریں ۔

غذا میں بھوسی کی روٹی ،انڈے کی زردی ،دودھ ،مکھن ،بند گوبھی ،گاجر ،پالک ،لوبیا اور چقندر کھانا مفید ہے ۔ان چیزوں میں حیاتین ای (E) کی وافر مقدار موجود ہے ۔ایام میں کمی کی وجہ اگر خون کی کمی ہو تو گنے کا رس ،کلیجی کا پانی ،جامن کا عرق ،مونگ کی دال کا پانی ،ناریل کا پانی ،سیب اور شلغم کا اچار مفید ہے ۔

رات کو سونے سے پہلے گرمی ہو تو غسل کر کے اگر سردی ہو تو وضو کر کے

حکمط حمطک حطکم

۱۰۰ بار پڑھ کر جامنی روشنی کا مراقبہ کرنے کی ہدایت کریں ۔روزانہ بلا ناغہ ایک ماہ تک پندرہ منٹ مراقبہ کریں ۔

ایام کی زیادتی

ھُوَالشّافِی

صبح شام قرص استحاضہ ۲-۲ گولی ہمراہ شربت انجبار ایک ایک چمچہ۔تخم ریحان پانی میں بھگودیں ۔۲۰ منٹ کے بعد شربت آب شفا میں ملا کر دونوں وقت کھانا کھانے سے پہلے پئیں ۔

بہت زیادہ زیادتی ہو اور خون کسی طرح بند نہ ہوتا ہو تو لیڈی ڈاکٹر سے انجکشن لگوائیں یا برف کے ٹھنڈے پانی میں پٹیاں بھگو کر پیڑو پر رکھیں ۔

12x9 شیشے پر سبز رنگ پینٹ کرا کر بار بار دیکھیں۔اس طرح کہ کبھی دس اور کبھی پندرہ منٹ ۲۴ گھنٹے میں ڈھائی گھنٹے تک ۔مریض اور شیشہ کا فاصلہ 6 فٹ ہونا چاہئے ۔

معالج کے مشورے سے پرہیز ضروری ہے ۔بعض اوقات اتنی زیادہ Bleeding ہوتی ہے کہ کسی علاج سے ٹھیک نہیں ہوتی ۔اگر علاج کارگر نہ ہو تو مریضہ کو چاہئے کہ ڈاکٹر کے مشورے پر عمل کر کے آپریشن کروا لے ۔اکثر خواتین آپریشن سے خوف زدہ ہوتی ہیں ۔انہیں بتایا جائے کہ آپریشن کے بعد صحت اچھی ہو جاتی ہے ۔لیکن آپریشن اس وقت ہونا چاہئے جب علاج کی تدابیر ناکام ہو جائیں ۔

اس مرض میں سبز روشنیوں کا مراقبہ مفید ثابت ہوا ہے ۔

ایام کی زیادتی میں کچنار کی پھلیاں ، چاولوں کی پیچ ، مربہ آملہ مفید ہے ۔کیونکہ ان میں حیاتین ای (E) اور کے (K) موجود ہے ۔

لیکوریا

لیکوریا ایسا مرض ہے جس سے عورت کے اندر صحت میں کام آنے والی انرجی ضائع ہوتی رہتی ہے۔ اندرونی نظام خراب ہوجاتا ہے۔ آنکھوں کے نیچے کالے نشان پڑ جاتے ہیں، چہرہ بے رونق ہوجاتا ہے۔ چہرہ پر چھائیاں ہوجاتی ہیں۔ کمر اور پنڈلیوں میں مستقل درد رہتا ہے۔ جسم کمزور ہوجاتا ہے۔ استقرارِ حمل میں دقت پیش آتی ہے، جنسی خواہشات میں زیادتی ہوجاتی ہے۔ لیکن آسودگی نہیں ہوتی۔ دیکھا گیا ہے کہ لیکوریا کی مریض خواتین کے بچے بھی زیادہ صحت مند نہیں ہوتے۔

هُوَ الشَّافِی

دو کلو کیکر کی چھال لے کر چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کر کے پانی میں پکائیں۔ جب پانی رنگین اور گاڑھا ہوجائے تو قابل برداشت گرم پانی ٹب میں ڈال دیں۔ مریضہ ٹب میں اس طرح بیٹھے کہ ٹانگیں باہر رہیں۔ بدن ناف تک پانی میں ڈوبا رہے۔ گھڑی دیکھ کر ۲۰ منٹ تک ٹب میں بیٹھی رہیں۔ یہ عمل ہفتے میں دو دفعہ۔ آٹھ ہفتوں تک کریں۔ ہر مرتبہ نئی کیکر کی چھال لے کر پکائیں۔ اس علاج میں دقت پیش آئے تو عظیمی دواخانہ کا سفوف مغیلان استعمال کریں۔

سبز شعاعوں کا پانی ۲۔۲ اونس صبح شام پئیں۔

صبح شام قرص سیلان ۲۔۲ عدد سبز شعاعوں کے پانی کے ہمراہ کھائیں۔

بینگنی رنگ شعاعوں کا تیل ناف کے نیچے مثانے پر رات کو سونے سے پہلے دائروں میں مالش کریں۔

مرض کی شدت ہو تو دوپہر کے وقت شربت آب شفا پانی میں گھول کر پئیں۔

لیکوریا کی مریضہ کو غذا میں دودھ کیلا اور تازہ رس والے میٹھے پھل استعمال کرنا چاہئیں۔ انگور کا جوس زیادہ مفید ہے۔

مرض مزمن اور زیادہ خراب ہوگیا ہو۔ مثلاً لیکوریا کی رطوبت پانی کی طرح ٹانگوں پر بہتی ہو۔ ہر وقت کپڑے خراب ہوجاتے ہوں تو قرص سیلان کے ساتھ موچرس معجون بھی استعمال کیا جائے۔

چہرہ پر سے چھائیاں ختم کرنے کے لئے اور چہرہ کی جلد کو نرم و ملائم اور خوبصورت بنانے کے لئے حسن افزاء کریم استعمال کریں۔

نوٹ: غیر شادی شدہ خواتین کیکر کی چھال کا علاج نہ کریں۔

جنسی رغبت میں کمی

اس بات کا اظہار شرم کی بات نہیں ہے کہ اکثر گھروں میں میاں بیوی میں لڑائی تسکین نہ ہونے سے ہوتی ہے۔ جب بچے ہو جاتے ہیں تو خواتین کی دلچسپی جنسی عمل میں کم ہو جاتی ہے۔ 45 سال کی عمر کے بعد بھی جنسی عمل سے رغبت کم ہو سکتی ہے۔ اس بات سے مرد سمجھوتہ نہیں کرتا اور نتیجے میں گھر بے سکون ہو جاتا ہے۔ اس کا اثر بچوں کی تعلیم و تربیت پر بھی پڑتا ہے۔ اللہ تعالیٰ نے میاں بیوی دونوں کے حقوق کا تعین کیا ہے۔ اگر میاں بیوی ایک دوسرے کے مزاج کو سمجھ کر ایثار کریں تو ذہنی ہم آہنگی ہو جاتی ہے۔ ہمیں زندگی میں بہت سے کام مجبوراً کرنے پڑتے ہیں۔ اگر بیوی میں سرد مزاجی غالب آگئی ہے یا شوہر کو رغبت کم ہو گئی ہے تو خود پر تھوڑا سا جبر بھی کرنا چاہئے تاکہ دونوں کے حقوق پورے ہوتے رہیں۔ جنسی تاضہ بھوک کی طرح ہے۔ ازدواجی تقاضے پر دنیا کی رونق قائم ہے۔

اللہ تعالیٰ فرماتے ہیں:

''ہم نے مرد اور عورت کو ایک دوسرے کا لباس بنایا ہے۔''

ھُوَ الشَّافِی

فل اسکیپ اچھا آرٹ پیپر لے کر سیاہ چمکدار روشنائی اور موٹے قلم سے اس کے اوپر تین بار اوپر نیچے

اَلْقَيْنَا	اَلْقَيْنَا	اَلْقَيْنَا
اَلْقَيْنَا	اَلْقَيْنَا	اَلْقَيْنَا

لکھ کر فریم کروالیں۔ تین یا چار فٹ کے فاصلے سے دن میں بیس منٹ تک دیکھیں۔

جوارش جالینوس ۴۔ ۴ گرام صبح شام۔

جوارش شاہی ۴۔ ۴ گرام ناشتے کے بعد اور رات کھانے سے پہلے کھائیں۔

حب مشکی ایک عدد رات کو سوتے وقت دودھ کے ساتھ کھائیں۔

موٹی خواتین دونوں وقت کھانے سے آدھا گھنٹہ پہلے سفوف خردل ۳ گرام کھائیں۔

سرخ شعاعوں کا تیل صبح نہار منہ پیٹ پر اچھی طرح مالش کریں۔

مرد اور عورت کمر کے جوڑ پر، ابھار پر جو کولہوں کے درمیان ہوتا ہے۔ بینگنی شعاعوں کا تیل دائروں میں جذب کریں۔

کھانوں میں جھینگا(Prawn)، مچھلی، ڈرائی فروٹ اور چلغوزے زیادہ کھائیں۔

سردمہری ختم کرنے کے لئے گلابی رنگ کی روشنی کا مراقبہ کیا جائے۔مناسب ہے کہ میاں بیوی اپنا محاسبہ کریں اور نا روا رویئے سے اجتناب کریں۔

ہسٹیریا

اس مرض میں دورے کے وقت آسمانی رنگ کی روشنی مریض پر ڈالیں۔ یہ مرض زیادہ اسقاط حمل ہونے سے، حیض کی خرابی کی بنا پر اور لیکوریا کی وجہ سے ہوتا ہے۔ شدت مرض میں:

ھُوَ الشَّافِی

۷۸۶

یَافَتَّاحُ	یَافَتَّاحُ	یَافَتَّاحُ
یَافَتَّاحُ	یَافَتَّاحُ	یَافَتَّاحُ
یَافَتَّاحُ	یَافَتَّاحُ	یَافَتَّاحُ

مومی کاغذ پر زرد روشنائی سے لکھ کر بتی بنالیں اور بتی روئی میں لپیٹ کر زیتون کے تیل میں ایسی جگہ جلائیں جہاں سے مریضہ کو دھواں پہنچتا رہے۔ فرائی پین میں تھوڑی سی چینی ڈال کر آگ پر رکھ دیں۔ خیال رکھیں کہ چینی جلے نہیں۔ جب چینی براؤن ہوجائے چولہے سے اتار کر اس میں آدھی پیالی پانی ڈال دیں اور اس پانی سے تعویذ دھو کر پئیں۔ گیارہ روز تک یہ عمل کریں۔ دھلے ہوئے تعویذ کے کاغذ جمع کر کے جلا دیں۔

مرض کی وجوہات معلوم کر کے اس مرض کا علاج بھی کریں۔ جس کی وجہ سے ہسٹیریا ہوتا ہے۔ نظام ہضم کا بطور خاص دھیان رکھیں۔ رات کو سونے سے پہلے ۳۰۰ مرتبہ یا فتاح پڑھ کر نیلی روشنیوں کا مراقبہ کریں۔

مزید قرص جدوار ایک ایک گولی صبح و شام۔

خمیرہ ابریشم عظیمی ۳ گرام دودھ سے ناشتے کے ایک گھنٹے کے بعد۔

جوارش کمونی ۶۔۶ گرام۔ دوپہر رات کھانے کے بعد پانی سے کھائیں۔

سونے سے پہلے گلو سبز تیل سر میں اچھی طرح مالش کریں۔

نوٹ: کتاب رنگ و روشنی سے علاج میں غذاؤں کا چارٹ شائع کیا گیا ہے۔ اس کے مطابق مریضہ کو غذائیں استعمال کرنے کا مشورہ دیں۔

دانتوں کے امراض

مرض پائیریا، ماخورہ، مسوڑھوں سے خون آنا۔ دانتوں کے امراض عموماً نظام ہضم کی خرابی سے ہوتے ہیں۔ مسوڑھوں کے اندر پیپ بھر جائے تو پائیریا ہے۔ مسوڑھے سکڑنے یا گلنے لگیں تو ماخورہ ہے۔

دانتوں کے اوپر مسوڑھوں کی گرفت کمزور ہو جائے تو دانتوں سے خون بہنے لگتا ہے۔ نظام ہضم خراب ہو اور گیس اسفل کی بجائے منہ سے خارج ہو تو منہ سے بدبو آنے لگتی ہے۔ بات کرتے وقت منہ سے بدبو کے بھبکے نکلتے ہیں۔ جس سے سامنے والے آدمی کو انتہائی درجے کراہیت اور کوفت ہوتی ہے۔ جبکہ گندہ ذہن آدمی کو اس کا احساس نہیں ہوتا۔ اس بیماری سے ازدواجی تعلقات خراب ہو جاتے ہیں۔ میاں بیوی سے اور بیوی میاں سے دور رہنا پسند کرتے ہیں۔ لوگ قریب ہو کر بات کرنا پسند نہیں کرتے۔ بات کرتے وقت انہیں بیزاری ہوتی ہے۔ گندہ ذہنی کے مرض سے آدمی معاشرہ میں غیر مقبول ہو جاتا ہے۔

ھُوَ الشَّافِی

سبز شعاعوں کا پانی ۲-۲ اونس صبح و شام پئیں۔

نیلی شعاعوں کا پانی ۲-۲ اونس کھانے سے پہلے۔

زرد شعاعوں کا پانی ۲-۲ اونس کھانے کے بعد پئیں۔

مرہم زرد دو وقت معدے کے چاروں طرف مالش کریں۔

شام کے وقت انار کے چھلکے ایک گلاس گرم پانی میں بھگو دیں۔

رات بھر بھیگے رہنے دیں اور صبح جوش دے کر اس پانی سے کلیاں کریں۔ صبح نہار منہ اور رات کو سوتے وقت عظیمی منجن استعمال کریں۔ ہر نماز کے بعد پیلو کی مسواک کریں۔

جوارش کمونی دونوں وقت کھانے سے پہلے۔

قرص صحت ۲ گولی رات کو سوتے وقت۔

حافظے کی کمزوری

دماغ میں کھربوں خانے ہوتے ہیں اور ان میں سے برقی روگزرتی رہتی ہے۔اس برقی رو کے ذریعے خیالات،شعور اور لاشعور میں سے گزرتے رہتے ہیں۔

دماغ کا ایک خانہ وہ ہے جس میں برقی رو فوٹو لیتی رہتی ہے۔ایک دوسرا خانہ ہے جس میں کچھ اہم باتیں رہتی ہیں۔وہ اتنی اہم نہیں ہوتیں کہ سالہا سال گزرنے کے بعد بھی یاد آجائیں۔

دماغ میں ایک تیسرا خانہ ہے جو زیادہ اہم باتوں کو ذخیرہ کرلیتا ہے۔وہ موقع محل کی مناسبت سے کبھی یاد آجاتی ہیں اور کبھی یاد نہیں آتیں۔

دماغ میں چوتھا خانہ روٹین کی زندگی کا ہے۔جس کے ذریعے آدمی عمل کرتا ہے۔

پانچواں خانہ وہ ہے جس میں گزری ہوئی باتیں اچانک یاد آجاتی ہیں۔چھٹا خانہ ایسا ہے جس کے ذریعے یا تو کوئی بات یاد نہیں آتی اور اگر یاد آتی ہے تو فوراً اس کے ساتھ عملی مظاہرہ ہوتا ہے۔

ساتواں خانہ وہ ہے جس کو حافظہ یا (Memory) کہتے ہیں۔ساتویں خانے میں اگر برقی رو پورے توازن کے ساتھ دور نہ کرے تو یادداشت کمزور ہو جاتی ہے۔اس کیفیت کو عام طور پر دماغی کمزوری کہا جاتا ہے۔

هُوَ الشَّافِي

دو عدد پلیٹوں پر لکھ کر نیلی شعاعوں کے پانی سے دھو کر صبح شام پئیں۔

اس کے فوراً بعد

قرص مقوی دماغ ۲۔۲عدد۔

ہمراہ خمیرہ گاؤزبان عنبری ۶۔۶ گرام صبح شام کھائیں۔

روغن گلو سبز میں روغن کدو، روغن کاہو ملا کر دن میں دو مرتبہ سر پر مالش کریں۔رات کو سوتے وقت ۱۰۰ مرتبہ

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْم

اَللّٰهُ لَا اِلٰهَ اِلَّا هُوَ الْحَيُّ الْقَيُّوْمُ

پڑھ کر نیلی روشنی کا مراقبہ کریں۔

روزانہ بادام کی ایک گری خوب اچھی طرح چبا کر کھائیں اور ہر روز ایک کا اضافہ کر کے اکیس (۲۱)
تک لے جائیں۔

اکیس روز کے بعد ایک ایک بادام کی گری کم کر کے پہلے روز کی طرح ایک بادام گری تک لے
آئیں۔

اس علاج میں ضروری ہے کہ ایک ایک بادام گری کو دانتوں سے خوب اچھی طرح چبانا چاہیے۔
بادام گری چباتے چباتے، منہ دکھ جائے تو تھوڑی دیر آرام کرلیں۔

دماغ میں ورم

دماغ میں ورم کی وجہ سے بہت زیادہ پیچیدگیاں پیدا ہو جاتی ہیں۔ دماغ میں ورم کی وجہ سے آدمی بیہوش ہو جاتا ہے۔

صدمہ پہنچنے یا دماغ کو جھٹکا لگنے سے دماغ کے اندر کوئی رگ ٹوٹ جاتی ہے۔ جس کی وجہ سے مریض کوما (Comma) میں چلا جاتا ہے۔

هُوَ الشَّافِي

دنبے کی اون کاٹ کر دنبے کے گلے کے نیچے رکھ کر دنبے کو ذبح کر دیا جائے۔ اون میں خون کو جذب کر کے دھوپ میں سکھا لیا جائے اور اس اون کو مریض کے کمرے میں جلایا جائے۔ ایسی جگہ جہاں سے مریض کی ناک میں دھواں پہنچتا رہے۔

قرص اسطوخودوس ۱۔ ا گولی صبح شام۔

خمیرہ گاؤزبان جدوار عود صلیب ۶۔ ۶ گرام ناشتے کے بعد اور رات کو سوتے وقت دودھ کے ساتھ دیں۔

کھانے کے بعد جوارش کمونی، جوارش جالینوس دونوں ملا کر ۶۔ ۶ گرام ،۴۔ ۴ گرام۔

مرہم زرد، صبح شام پیٹ پر اچھی طرح مالش کریں۔

اس علاج کے ساتھ ڈاکٹری علاج بھی کیا جا سکتا ہے۔

کھانوں میں نمک کم سے کم استعمال کریں۔ خصوصاً بازار کا پسا ہوا نمک استعمال نہ کیا جائے۔ ثابت لاہوری نمک گھر میں پیس کر استعمال کریں۔

نوٹ: علاج میں احتیاط کی ضرورت ہے۔ ذرا سی لاپرواہی خطرناک ہو سکتی ہے۔ ڈاکٹر سے بھی مشورہ کریں۔

دماغی کمزوری

دماغی کمزوری کی بہت ساری وجوہات ہوسکتی ہیں۔موی کاغذ کے ایک ٹکڑے پر زعفران اور عرق گلاب سے الرضاعت عمانویل لکھیں اور ایک پونڈ شہد میں ڈال دیں۔

ایک ایک چمچ تین مرتبہ روزانہ کھائیں۔

صبح وشام خمیرہ گاؤزبان عنبری ٦۔٦ گرام ہمراہ قرص مقوی دماغ ایک ایک عدد استعمال کریں۔

دماغی الجھن (Nervousness) بہت زیادہ پریشان رہنے سے احتیاط کریں۔

نیند پوری ہونا ضروری ہے۔

جولوگ گلوسبز تیل استعمال کرتے ہیں ان کا کہنا ہے کہ گلوسبز تیل کے مستقل استعمال سے خواب آور دوائیں چھوٹ جاتی ہیں۔

دمہ

خون کی کثافت جو مسامات کے ذریعے نکلنی چاہئے جب پوری طرح خارج نہیں ہوتی اور خون پورے جسم میں سے دور کر کے پھیپھڑوں میں پہنچتا ہے تو اسفنجی سسٹم میں کثافت جمع ہوتی رہتی ہے اور اس کثافت میں تعفن ہونے سے اس میں وائرس (Virus) پیدا ہو جاتا ہے جس کی وجہ سے سانس لینے میں دشواری ہوتی ہے۔ یہ مرض زیادہ تر نزلہ، زکام اور کھانسی سے ہوتا ہے۔ مریض کو اکثر قبض اور نفخ کی شکایت رہتی ہے۔ بلغم خارج ہونے سے یا پھیپھڑوں کی باریک نالیاں صاف ہونے سے مریض کو آرام ملتا ہے۔

مریض کو چاہئے کہ صاف اور کھلی ہوا، گرد و غبار سے پاک فضا میں رہے۔ دھوپ میں چلنے پھرنے اور سخت محنت کرنے سے اجتناب کرے۔

ھُوَ الشَّافِی

بہت صبح سویرے اٹھ کر سورج نکلنے سے پہلے کسی بڑے درخت کے نیچے کھڑے ہو جائیں۔ درخت کی شاخ سے ایک پتہ توڑیں اور سیدھے نتھنے سے سونگھیں اور پتہ پھینک دیں۔ دوسرا پتہ شاخ سے توڑیں اور الٹے نتھنے سے سونگھیں اور پتہ پھینک دیں۔ خاکستر نیب ایک ایک گرام، بالائی یا مکھن میں رکھ کر کھائیں۔ آدھے گھنٹے کے بعد نیلی شعاعوں کا تیل، سینے، کمر اور پھیپھڑوں کی جگہ ۵۔۵ منٹ دائروں میں مالش کریں۔

لعوق سپستان ٦ گرام، خمیرہ گاؤزبان سادہ ٦ گرام رات کو سوتے وقت نیم گرم پانی سے کھائیں۔

سونے سے پہلے

بِسْمِ اللّٰہِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

یا فارق ١٠٠ مرتبہ پڑھ کر نارنجی روشنی کا مراقبہ کریں۔

سفید بال

بال خوبصورتی کے لئے قدرت کا بہترین عطیہ ہیں۔ بالوں کی (Setting) سیٹنگ سے انسان کا چہرہ خوبصورت لگتا ہے۔ خواتین کے سر کے بال ان کے حسن کا لازمی حصہ ہیں۔ لمبے بالوں میں ایک خاص کشش ہوتی ہے۔ جو عورت کے حسن کو دوبالا کرتی ہے۔ بالوں میں اگر سفیدی آجائے تو یہ زیادہ عمر ہو جانے کی دلیل سمجھی جاتی ہے۔ حالانکہ ایسا نہیں ہے۔ بال کم عمری میں بھی سفید ہو جاتے ہیں۔ کم عمری میں بالوں کا سفید ہونا یا بالوں کا زیادہ گرنا ایک بیماری ہے۔ کنگھی کرتے وقت اگر چند بال گر جائیں تو یہ تشویش کی بات نہیں ہے۔ لیکن اگر کنگھی میں بالوں کے گچھے نکل آئیں تو اس کا علاج کرنا چاہئے۔ بالوں کے گرنے میں جو علامات اہمیت رکھتی ہیں وہ یہ ہیں:

۱۔ سر میں خشکی

۲۔ ملاوٹی غذاؤں کا استعمال

۳۔ تیز خوشبو دار غیر خالص تیل

۴۔ صابن کا استعمال

۵۔ غیر معیاری شیمپو کا استعمال

۶۔ بہت زیادہ چٹپٹی اور نمکین چیزیں

۷۔ قبض

۸۔ نیند کی کمی

۹۔ ڈیپریشن

۱۰۔ وسوسے، وہم اور خوف

۱۱۔ سر کے بالوں کو صحیح وقت پر نہ دھونا اور بالوں کی طرف سے لاپرواہی برتنا

۱۲۔ ایسی کنگھی اور برش استعمال کرنا جو سر کی کھال کو متاثر کرتی ہوں۔

ایسے مریض جن کے بال قبل از وقت سفید ہو گئے ہوں آرام دہ بستر پر لیٹ جائیں۔ ۲ تکیے رکھ کر سر کو اونچا کرلیں اور دن میں ۲۰ منٹ نارنجی شعاعیں اور رات کو ۱۵ منٹ نیلی شعاعیں سر پر ڈالیں۔ گرمی میں رات کو سونے سے پہلے اور سردی میں:

ھُوَ الشَّافِی

دوپہر کے وقت گلوسبز تیل سر میں اچھی طرح جذب کریں۔

گلوسبز تیل بھیگے اور گیلے بالوں میں نہ لگائیں۔

انگلیوں کی پوروں سے اس طرح مالش کریں کہ بالوں کی جڑوں میں جذب ہو جائے۔

(unrays Shampoo) سن ریز شیمپو سے سر دھوئیں۔

خمیرہ مرجان ۶-۶ گرام صبح شام کھائیں۔

قرص صحت ۴ عدد رات کو سوتے وقت کھائیں۔

جلد بازی نہ کریں۔ دو (۲) یا تین (۳) ماہ تک علاج کریں۔

سر میں درد

سر کا درد کئی وجہ سے ہوتا ہے۔ سردی سے، گرمی سے، بخار کی وجہ سے، ذہنی دباؤ کی بناء پر، نیند کم ہونے سے، بند نزلے سے، قبض کی وجہ سے اور زیادہ ازدواجی تعلقات سے سر میں زیادہ درد ہوتا ہے۔ درد پورے سر میں ہوتا ہے یا آدھے سر میں۔

ھُوَ الشَّافِی

زرد شعاعوں کا پانی ۲-۲ اونس صبح شام۔

نیلی شعاعوں کا پانی ۲-۲ اونس دونوں وقت کھانے سے پہلے۔

اکسیر درد ۲ گولی ناشتے کے بعد چائے کے ساتھ۔

بعد طعام سفوف وفاق ۲-۲ گرام تازہ پانی کے ساتھ۔

سوتے وقت قرص صحت ۲ عدد جوشاندے کے ساتھ۔

تھکان اور ذہنی دباؤ کی وجہ سے اگر سر میں درد ہو تو قرص مقوی دماغ ۲-۲ گولی صبح و شام دودھ یا چائے کے ساتھ کھائیں۔

نیند کی کمی سے سر میں درد ہو تو اسرول دو گولی عرق گلاب کے ساتھ لیں اور گلو سبز تیل سر میں مالش کریں۔

بند نزلہ کی وجہ سے ہو تو صبح شام دار چینی کی چائے پئیں۔

قبض کی وجہ سے ہو تو دونوں وقت کھانے کے بعد حب تنکار ۲-۲ گولی کھائیں۔

آدھے سر میں درد ہو تو اطریفل اسطوخودوس صبح و شام کھائیں۔

درد سے مستقل نجات پانے کے لئے فجر کے بعد گھڑی دیکھ کر چالیس منٹ تک آرام آرام سے چہل قدمی کریں اور ہلکی پھلکی ورزش کریں۔ رات کو سوتے وقت پندرہ منٹ تک نیلی روشنی کا مراقبہ کریں۔

جسمانی کمزوری

جسمانی کمزوری کی کئی وجوہات ہوتی ہیں۔معدے کا نظام درست نہ ہو، جگر متاثر ہو، پیشاب میں خرابی ہو، آنتوں کے اندر لعاب ٹوٹ جائے، ڈپریشن، خوف اور بے خوابی سے بھی جسمانی کمزوری لاحق ہو جاتی ہے۔علاج کرنے سے پہلے جسمانی کمزوری کا سبب معلوم ہونا چاہئے۔

ھُوَ الشَّافِی

ناشتے مین اور رات کو کھانے کے بعد شہد اور کھجور کھائیں۔

شربت جگر، شربت مصفی ایک ایک چمچہ کھانے سے پہلے۔

حب یاقوت ایک ایک گولی ناشتے کے ایک گھنٹے کے بعد اور عصر کے وقت۔

حب کبد ۲۔۲ گولی دوپہر کو کھانے کے بعد۔

شربت فولاد رات کے کھانے کے بعد ایک چمچہ۔

یہ دنیا مسائل کی دنیا ہے، نشیب و فراز کی دنیا ہے۔ناکام اور کامیاب ہونے کی جگہ ہے، جب مسئلہ کسی طرح حل نہیں ہوتا تو انسان کے اوپر جمود طاری ہو جاتا ہے۔فہم و فراست اور قوت ارادی ختم ہو جاتی ہے۔کاروبار میں ناکامی کی وجہ یہ ہوتی ہے کہ انسان فیصلے غلط کرتا ہے۔گھر سے برکت اٹھ جاتی ہے، گھر بے رونق ہو جاتا ہے، گھر کے افراد ایک دوسرے کے لئے عذاب بن جاتے ہیں۔روحانی اور جسمانی صحت خراب ہو جاتی ہے۔

گھر کے افراد زیادہ سے زیادہ اللہ کا شکر ادا کریں، ہمیشہ اپنے سے نیچے دیکھیں اور ایک دوسرے کے لئے ایثار کریں، چاندی یا سونے کی انگوٹھی پر ۹ خانے بنوا کر ان کے اندر ۹ کا ہندسہ کندہ کرا لیا جائے اور یہ انگوٹھی سیدھے ہاتھ کی چوتھی انگلی کے برابر والی انگلی میں پہن لی جائے۔

نوٹ: خواجہ شمس الدین عظیمی ولد حاجی انیس احمد انصاری نے ۹ کی انگوٹھی کی خاصیت کے بارے میں روحانی ڈاک میں تفصیل لکھی تھی۔جس کے نتیجے میں ہزاروں مرد و خواتین نے یہ انگوٹھی پہن لی اور ہر شہر میں زیور کی طرح سناروں نے یہ انگوٹھی بنانی شروع کر دی لیکن زیادہ تر انگوٹھیوں پر ۹ کا ہندسہ صحیح طرح نہیں لکھا گیا ہے۔جس کی وجہ سے مقاصد میں کامیابی کا تناسب کم ہو جاتا ہے۔انگوٹھی پہننے سے پہلے اطمینان کر لیا جائے کہ ۹ کا ہندسہ انگوٹھی پر صحیح طرح کندہ ہو۔

صحت کے لئے ورزش کرنا ضروری ہے۔ورزش کے ساتھ ساتھ سادہ غذا استعمال کی جائے۔کھانا

وقت کی پابندی کے ساتھ کھائیں۔

دن بھر کے کاموں کے لئے نظام الاوقات بنائیں۔ ہر کام وقت پر پورا کرنے کی کوشش کریں۔

زیادہ چکنائیوں سے پرہیز کریں۔رات کو جلدی سوئیں اور صبح سورج نکلنے سے پہلے بیدار ہو جائیں۔

گھر میں معاش اور کاروباری مسائل کے بارے میں بالکل نہ سوچیں اور کاروبار کی جگہ گھریلو مسائل کے بارے میں نہ سوچیں۔

خوش رہیں اور دوسروں کو خوش رکھیں، ہنستے رہیں۔ہنسی علاج غم ہے۔رونے بسورنے سے مسائل حل نہیں ہوتے اور زیادہ الجھ جاتے ہیں۔

یہ دنیا ختم نہیں ہوئی۔دنیا قائم ہے۔آپ بھی زندہ ہیں۔تدبیر اور کوشش کے ساتھ اللہ کے اوپر یقین رکھیں۔ہر کام اپنے وقت پر پورا ہو جائے گا۔

فالج

برقی رو مستقل دماغ میں سے گزرتی رہتی ہے۔اس کے درمیان کامک ریز آجائے اور دماغ میں سیدھی طرف چارانچ ہٹی ہوئی ہوتو برقی نظام تباہ ہو جاتا ہے۔کندھے سے پیر تک اس کا اثر ہوتو فالج کا نام دیا جاتا ہے۔

هُوَ الشَّافِي

سفید نمک کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کر کے ایک شیشے کے جار میں ڈال کر اسٹول پر اس طرح رکھیں کہ مریض کی نظر پڑتی رہے۔

سفید چینی کی پلیٹوں پر فالج کا علاج لکھ کر سرخ شعاعوں کے پانی ۲۔۲اونس سے دھوکر صبح شام پئیں۔

حب عنبر ایک ایک گولی رات کو سوتے وقت دودھ کے ساتھ کھائیں۔

سرخ شعاعوں کا تیل متاثرہ جگہوں پر دائروں میں مالش کریں۔

معجون اذراقی دونوں وقت کھانے سے پہلے،قرص اذراقی ایک عدد صبح نہار منہ نیم گرم پانی کے ساتھ کھائیں۔جنگلی کبوتر کا آب جوش پئیں۔

خطرناک مرض ہے۔علاج میں احتیاط اور تجربہ ضروری ہے۔مرض کی نوعیت کے پیش نظر اساتذہ سے مشورہ کریں۔فالج سے متعلق کتابوں کا مطالعہ کریں۔

معالج سمجھتے ہیں کہ مریض کے سامنے کتاب کھولنا مریض پر اچھا اثر مرتب نہیں کرتا۔یہ بات صحیح نہیں ہے۔مریض کو آپ جتنی دیر توجہ دیں گے اس کے مرض کے بارے میں جتنی چھان بین کریں گے مریض مطمئن اور خوش ہوتا ہے اور اس کے اندر شفایاب ہونے کا یقین پیدا ہو جاتا ہے۔مرض کی تشخیص اور علاج تجویز کرنے کے لئے مریض کے سامنے کتب کا مطالعہ بری بات نہیں ہے۔مریض پر اس کا اچھا اثر مرتب ہوتا ہے۔

کھانسی

خشک کھانسی میں بلغم دیر سے اور دقت سے نکلتا ہے۔

ھُوَ الشَّافِی

نیلی شعاعوں کا پانی ۲۔۲ اونس صبح شام۔

شربت خشک کھانسی ایک ایک چمچہ ناشتے کے بعد اور عصر کے بعد خمیرہ گاؤزبان سادہ، لعوق سپستان ۶۔۶ گرام دونوں وقت کھانے سے آدھا گھنٹہ پہلے جوشاندہ اسطوخودوس رات کو سوتے وقت پئیں۔

نارنجی شعاعوں کا تیل سینے پر مالش کریں۔

تر کھانسی میں بلغم گاڑھا ہو کر سینے میں جم جاتا ہے اور کھانسی کے ساتھ نکلتا ہے۔

تر کھانسی میں نارنجی شعاعوں کا پانی ۲۔۲ اونس، دن میں تین بار پلانا مفید ہے۔

مزمن کھانسی میں بھی نارنجی شعاعوں کا پانی مفید ہے۔

رات کو سوتے وقت امرود کے پتے اور آٹے کی بھوسی پانی میں جوش کر کے چھان کر پئیں۔ نیم گرم پانی سے رات کو سوتے وقت اور صبح نہار منہ غرارے کریں۔ نیلی شعاعوں کا تیل سینے پر پھیپھڑوں کی جگہ مالش کریں۔ شربت صدر صبح شام ایک ایک چمچہ پئیں۔

معالج کے مشورے سے پرہیز کرنا ضروری ہے۔ بچہ کا نازک پھیپھڑا کھانسی کی تکلیف برداشت نہیں کر سکتا اور نہ وہ بلغم کو جوان آدمی کی طرح خارج کر سکتا ہے۔ بلغم کھانسی کے ساتھ اکھڑتا ہے تو بچہ نگل لیتا ہے۔ اسی عمل سے ہاضمہ خراب ہو جاتا ہے۔ بچہ کو سردی سے بچائیں۔

کنٹھ مالا

غلیظ، دیر ہضم اور بلغم پیدا کرنے والی چیزیں عام طور پر اس مرض کا سبب ہوتی ہیں۔ یہ مرض گردن کے غدود میں ہوتا ہے۔ کبھی کبھی کنج ران اور بغل کے غدود پر بھی ورم آ جاتا ہے۔ رسولی اور اس ورم میں یہ فرق ہوتا ہے کہ رسولی کا گوشت کے ساتھ تعلق نہیں ہوتا۔ رسولی کی گلٹیاں علیحدہ علیحدہ ہوتی ہیں۔ ورم کی گلٹیاں گوشت کے ساتھ چمٹی ہوئی ہوتی ہیں اور سخت ہوتی ہیں۔ بعض اوقات یہ خنازیر کی گلٹیاں پک کر پھوٹ جاتی ہیں جن میں سے مواد نکلتا رہتا ہے۔ ہلکا بخار رہتا ہے اور کبھی بخار تیز ہو جاتا ہے۔

ھُوَ الشَّافِی

۲۔۲ عدد کوڑیاں۔ جن کے اوپر گول دائرہ بنا ہوا ہوتا ہے لے کر تیز گرم پانی سے دھوئیں اور کاٹن کے مضبوط کپڑے میں باندھ کر پوٹلی بنالیں، اس پوٹلی کو پانی میں پکائیں۔ یہ پانی مٹی کی ہانڈی یا اسٹین لیس اسٹیل کے پتیلے میں جوش دیں۔

کھانا پکانے، چائے بنانے اور پینے میں یہی پانی استعمال کیا جائے۔

نیلی شعاعوں کا پانی ۲۔۲ اونس صبح شام۔

زرد شعاعوں کا پانی ۲۔۲ اونس دونوں وقت کھانا کھانے سے پہلے۔

اطریفل غدودی ۶ گرام رات کو سوتے وقت کھائیں۔

بیرونی استعمال کے لئے نیلی شعاعوں کا تیل اور روغن سورنجان تلخ مالش کریں۔

سرخ شعاعوں کا تیل پیٹ پر ہلکے ہاتھ سے دن میں ایک وقت مالش کریں۔

ایک ہفتے کے بعد کنٹھ مالا شربت ایک ایک چمچہ کھانے سے آدھا گھنٹہ پہلے پئیں۔

لعوق خیار شمبر ۶ گرام صبح شام کھائیں۔

علاج کی مدت کم از کم ۴۰ دن ہے۔ پوٹلی ۱۴ دن تک کارآمد ہے لیکن پانی ہر چوبیس گھنٹے کے بعد نیا پکایا جائے۔ چودہ دن کے بعد نئی پوٹلی بنالیں۔ دوران علاج سرخ مرچ استعمال نہ کی جائے۔ چکنائی میں دیسی گھی یا زیتون کا تیل استعمال کیا جائے۔ اس کے علاوہ ہر قسم کی چکنائی سے پرہیز کیا جائے۔ مریض کو ایسی فضا میں رہنا چاہئے جو گرد و غبار سے پاک ہو۔ سخت گرمی یا سخت سردی بھی اس مرض میں نقصان دہ ہے۔ اس مرض میں سمندر کا سفر کرنا فائدہ بخش ہے۔

ناگ پھنی کے پھول پیس کر پیٹرول جیلی یا موم میں ملا کر گلٹیوں پر لگائیں۔

کان کے امراض

کان قوت سماعت کا ایک آلہ ہے جس کے ذریعے ہم آوازیں سنتے ہیں ۔خیالات کی لہریں ہوا کے دوش پر کان میں جمع ہو کر کان کے پردے سے ٹکراتی ہیں اور دماغ انہیں محسوس کرتا ہے ۔کان کی نالی کان کے بیرونی سوراخ سے شروع ہو کر درمیانی حصہ (ڈھول) تک پہنچتی ہے ۔ یہ نالی سوا انچ لمبی بیضوی شکل کی ہوتی ہے ۔دونوں سروں پر کشادہ ، درمیان میں تنگ ہوتی ہے ۔اس نالی میں چھوٹی چھوٹی گلٹیاں ہوتی ہیں ,جن سے ایک لیس دار رطوبت رستی رہتی ہے ۔جسے کان کا میل کہتے ہیں اوراس نالی میں چھوٹے چھوٹے بال بھی ہوتے ہیں ۔یہ بال گرد وغبار اور کیڑے مکوڑوں کو کان میں نہیں جانے دیتے ۔

هُوَ الشَّافِی

نیلی شعاعوں کا پانی صبح شام اور زرد شعاعوں کا پانی کھانے سے پہلے ۲-۲ اونس تین مرتبہ

اَلَّذِیْ خَلَقَ فَسَوّٰیo وَ الَّذِیْ! قَدَّرَ فَهَدٰیo

پڑھ کر دم کر کے پیئیں ۔زرد شعاعوں کا تیل رات کو سوتے وقت پیٹ پر مالش کریں ۔اس کے بعد قرص صحت ہمراہ جوشاندہ اسطوخودوس پیئیں ۔

اگر کان میں درد ہو تو تین مرتبہ قل اعوذ برب الفلق پڑھ کر ایک چمچ پانی یا دودھ پر دم کر کے پیئیں ۔

کان میں سے پیپ (Pus) آ رہی ہو اور دواؤں سے ٹھیک نہ ہو رہی ہو تو پھٹکری کو جلتے ہوئے کوئلے پر ڈال دیں ۔پھٹکری میں سے پانی نکل کر پھٹکری پھول بن جائے گی ۔جس کو کھیل بھی کہتے ہیں ۔اس کو پیس کر شہد میں ملا کر بینڈج (Bandage) میں لت پت کر کے کان میں رکھیں ۔رات کو کان میں رکھ کر صبح نکال دیں اور صبح کان میں رکھ کر رات کو نکال دیں ۔

کان میں درد ہو تو کان سے پیپ بہنے کا علاج نہ کریں ۔ENT ڈاکٹر سے مشورہ کریں ۔

لقوہ

کتاب ''رنگ و روشنی سے علاج''میں فالج، پولیواورلقوہ کے اسباب پر تفصیلی روشنی ڈالی گئی ہے۔
مختصراً یوں سمجھ لیجئے کہ روشنی کی رَو جب ام الدماغ سے گزرتی ہے۔ اگر اس کے درمیان کاسمک ریز (Cosmic Rays) آجائے تو برقی نظام تباہ ہوجاتا ہے۔اس کا اثر کندھے سے پیر تک ہوتا ہےاور اسی کوفالج یاپولیوکہاجاتا ہے۔

لقوہ کاتعلق اعصاب سے ہے۔ دماغ کےخلیوں کی درمیانی رو جب ایک طرف زور ڈالتی ہےتو اس کا اثر چہرے میں کسی بھی طرف ہوجاتا ہےاور چہرے کےعضلات ٹیڑھے ہوجاتے ہیں۔اگراس کا اثر براہ راست کانوں، آنکھوں، ناک اور جبڑے پر ہوتا ہےتو ناک کی ہڈی ٹیڑھی ہوجاتی ہےاور جبڑے کا جوحصہ دانتوں کوسنبھالے ہوئے ہےمتاثرہوجاتا ہے۔

بنولے کا خالص تیل لے کر ۱۰۰امرتبہ

بِسۡمِ اللّٰہِ الرَّحۡمٰنِ الرَّحِیۡم

رَمِیۡمُ فَرَقُ الۡحَامُ

پڑھ کرتیل پر دم کریں اور یہ تیل آدھی باسی روٹی پر چپڑ کرصبح نہارمنہ کھائیں۔ نیلی شعاعوں کا تیل گردن کے جوڑ پر مالش کریں اور سرخ شعاعوں کا تیل متاثرہ حصے کے دوسری طرف مالش کریں۔باقی علاج معمولات کے مطابق کیا جائے۔

مرگی

انسانی دماغ پر آسمان سے خیالات کی رو آتی رہتی ہے۔اور دماغ ان خیالات میں معانی پہنا تا رہتا ہے۔معانی پہنانے والی صلاحیت لہروں کے ذریعے آنے والے خیالات کو الگ الگ کر کے مظاہراتی صورت میں دکھاتی ہے۔اگر لہروں میں اعتدال سے زیادہ ہجوم ہو جائے تو رو کی تقسیم رک جاتی ہے۔ایسی صورت میں مرگی کا دورہ پڑ جاتا ہے۔

مریض بے ہوش ہو کر زمین پر گر جاتا ہے اور تکلیف میں لوٹنے لگتا ہے۔منہ سے کف اور جھاگ نکلتا ہے۔ہاتھ پاؤں ٹیڑھے ہو جاتے ہیں۔چہرہ ڈراؤنا ہو جاتا ہے۔آنکھوں کی پتلیاں اوپر چڑھ جاتی ہیں۔ سانس اوپر چڑھ جاتا ہے۔سانس کے ساتھ خراٹے کی آواز آتی ہے۔زبان دانتوں کے نیچے آکر کٹ جاتی ہے۔ایک طرف کے ہاتھ پاؤں کو جھٹکا سا لگتا ہے اور دورے کی حالت ختم ہو جاتی ہے۔مریض اس مرض میں تین منٹ سے دس منٹ تک بے ہوش رہ سکتا ہے۔چند مریضوں نے بتایا ہے کہ دورے سے پہلے ڈراؤنی شکلیں نظر آتی ہیں۔کانوں میں باجے کی آواز سنائی دیتی ہے۔مرگی کے مرض میں بے شمار دوائیاں استعمال میں ہیں لیکن میری دانست میں ایلوپیتھی طریقہ علاج اس مرض میں زیادہ مفید ہے۔

هُوَ الشَّافِی

9x12 انچ شیشے کے اوپر سرخ رنگ کا پینٹ کرا کر سورج غروب ہونے سے پہلے اور طلوع آفتاب کے وقت دس دس منٹ مریض کو دکھائیں۔

قرص صرع ۲۔۲ گولی ہمراہ خمیرہ گاؤزبان جدوار ۶۔۶ گرام صبح شام کھلائیں۔

مرہم زرد پیٹ پر ہلکے ہاتھ سے دائروں کی شکل میں دو دفعہ مالش کریں۔

سونے سے پہلے گلو سبز تیل سر میں اچھی طرح مالش کریں۔

پانچ ماہ تک علاج جاری رکھیں۔

قبض نہیں ہونا چاہئے، نمکین چیزیں کم سے کم اور میٹھی چیزیں زیادہ کھائیں۔نیند پوری ہونا ضروری ہے۔مریض کے لئے آٹھ سے دس گھنٹے سونا ضروری ہے۔اس سے زیادہ نیند لینے میں بھی کوئی حرج نہیں ہے۔

ضعف باہ

ھُوَ الشَّافِی

بینگنی شعاعوں کا پانی ۲-۲ اونس صبح و شام۔

سرخ شعاعوں کا پانی ۲-۲ اونس کھانے سے پہلے۔

نیلی شعاعوں کا تیل کمر کے آخری جوڑ پر دس منٹ رات کو اور بینگنی شعاعوں کا تیل پانچ منٹ صبح کے وقت، ہلکی سی ورزش کے بعد دائروں میں مالش کریں۔

مغلظ ۶-۶ گرام صبح شام جامنی شعاعوں کے پانی کے ساتھ۔

حب یاقوت ایک ایک گولی سرخ شعاعوں کے پانی کے ساتھ ناشتہ کے بعد۔

حب ممسک عنبری ۲ عدد رات کو سوتے وقت دودھ سے ہمراہ لبوب کبیر ۳ گرام لیں۔

معالج کے مشورہ سے بیرونی استعمال کے لئے طلا مقوی خاص مفید ہے۔

جریان۔ بدخوابی

یہ بہت موذی مرض ہے۔ مریض کو آہستہ آہستہ بے جان کر دیتا ہے، آنکھوں میں حلقے پڑ جاتے ہیں، چہرہ سوکھ جاتا ہے، جسم لاغر ہو جاتا ہے، ٹانگیں پتلی اور کمزور ہو جاتی ہیں، قوت مدافعت ختم ہو جاتی ہے، حافظہ کمزور ہو جاتا ہے، ہر وقت سستی، کاہلی اور مایوسی مسلط رہتی ہے۔

معالج کے لئے ضروری ہے کہ مریض کے جسم میں غیر ضروری حدت اور گرمی کا خیال رکھے۔ گردوں کی کارکردگی کو بھی نظر میں رکھنا ضروری ہے۔ روزانہ آدھا کلو کچی لوکی، کھیرے، لکڑی کی طرح کھانے کا مشورہ دیں۔

اس مرض میں مبتلا بچے عموماً مخرب اخلاق لٹریچر پڑھتے ہیں یا پھر عریاں فلمیں دیکھتے ہیں جس کی وجہ سے جوان خون میں اشتعال پیدا ہو جاتا ہے اور یہ مرض لاحق ہو جاتا ہے۔ پیار اور محبت کے ساتھ دوستانہ انداز میں بچوں کو نفع و نقصان سمجھائیں، نوجوان بچے، خلوص، ایثار اور دوستی کی بہت قدر کرتے ہیں۔ غصہ، طنز، بلاوجہ روک ٹوک اور عزت نفس مجروح ہونے سے ان کے اندر شدید ہیجان برپا ہو جاتا ہے اور وہ کوئی بھی غلط راستہ اختیار کر سکتے ہیں۔ بزرگوں اور معالجین کو اس بات پر نظر رکھنی چاہئے کہ جس قوم میں نوجوان نسل صحیح ہوتی ہے وہ قوم کبھی محکوم اور غلام نہیں بنتی۔

والدین کو چاہئے کہ اپنی اولاد کو جنسی تعلیم دیں یا اپنے بزرگوں دوستوں سے انہیں جنسی بے راہ روی کے نتائج سے آگاہ کروائیں۔ مشرقی معاشرہ میں قائم بے جا شرم و حیا سے اولاد کو یہ پتہ نہیں چلتا کہ جنسی جذبات کے دباؤ کا کس طرح مقابلہ کیا جائے۔

حضور قلندر بابا اولیاء رحمتہ اللہ علیہ نے تعلیم کے دوران، مجھ سے فرمایا:

بیٹے کی شادی ہوئی تو باپ نے بہو اور بیٹے کے درمیان اپنی چارپائی ڈال لی اور ہفتہ میں ایک دن دونوں کو تنہائی دی۔ ایک روز بیٹے نے اپنی ٹانگ اپنی بیوی کی طرف پھیلا دی۔ بیوی ٹانگ پر سوار ہو گئی اور شوہر کی چارپائی پر آ گئی۔ تسکین کے بعد بیٹے نے پھر وہی طریقہ اختیار کیا کہ ٹانگ پر بیٹھ کر بیوی اپنے پلنگ پر چلی جائے۔ لیکن ٹانگ جھول کھا گئی اور بیوی خسر کے اوپر گر گئی۔ باپ نے بیٹے سے کہا کہ اگر تم ایک سال تک میرے سوچنے کے مطابق عمل کر لیتے تو تمہاری ٹانگ میں جھول نہ آتا۔

ھُوَالشَّافِی

سبز شعاعوں کا اپنی ۲-۲ اونس صبح شام۔

زرد شعاعوں کا پانی ۲۔۲ اونس کھانے سے پہلے۔

نیلی شعاعوں کا پانی ۲۔۲ اونس کھانے کے بعد۔

جوارش کمونی ٦۔٦ گرام کھانے کے بعد۔

اگر قبض ہو تو سوتے وقت قرص ملین ۲ عدد نیم گرم پانی کے ساتھ کھائیں۔

رات کو سونے سے پہلے ۱۰۰ بار کلمہ شہادت پڑھ کر سبز روشنی کا مراقبہ کیا جائے۔

مرض بہت پرانا اور پیچیدہ ہو تو ریڑھ کی ہڈی پر جامنی رنگ کی شعاعیں پندرہ منٹ تک ڈالی جائیں اور صبح شام جامنی شعاعوں میں تیار کیا ہوا دودھ پئیں۔

جنسی کمزوری۔ اولاد کے جرثومے کم ہونا

ھُوَالشَّافِی

معجون مروارید صبح نہار منہ ۶ گرام دودھ سے۔

معجون نقرہ خاص ۶ گرام عصر کے بعد دودھ سے۔

حب مشکی ایک عدد رات کو سوتے وقت دودھ کے ساتھ۔

جامنی شعاعوں کا تیل کمر کے جوڑ پر جو کولہوں کے درمیان ہوتا ہے۔ دائروں میں صبح اور رات ۱۰ منٹ تک مالش کریں۔

سفید چینی کی پلیٹوں پر کتاب روحانی علاج میں سے بانجھ پن کا علاج، زردے کے رنگ اور عرق گلاب سے لکھ کر صبح شام بینگنی شعاعوں کے پانی سے دھو کر پئیں۔

آدھی رات گزرنے کے بعد تین سو مرتبہ یا اول پڑھ کر پانی پر دم کر کے دونوں میاں بیوی پئیں۔

علاج کے دوران چالیس روز تک جماع سے پرہیز کریں۔

لیکن یہ علاج کئی ماہ تک جاری رکھیں۔ مردانہ کمزوری زیادہ ہو تو سرخ شعاعوں کا تیل عضو خاص پر انگشت شہادت سے ہلکے ہلکے مالش کریں۔

چیک اپ کرانے کے بعد رپورٹ دیکھ لیں اور تین ماہ کے بعد دوبارہ لیب میں ٹیسٹ کرائیں۔ اولاد کے جرثوموں میں اضافہ ہونے پر مزید مکمل صحت یاب ہونے تک علاج جاری رکھیں۔

نزلہ

دماغ میں سے بو آتی ہو، ناک بند ہو، آنکھیں بھاری ہوں ۔ کانوں میں آواز آتی ہو یا سیٹیاں بجتی ہوں ۔ دماغ میں کوئی چیز بھری ہوئی محسوس ہو ۔ سانس لینے میں دقت پیش آتی ہو، کان کی لویں گرم ہو جائیں ۔ جسم ٹوٹتا ہوا محسوس ہو تو یہ بند نزلہ کی علامت ہے ۔

ھُوَ الشَّافِی

جوشاندہ رات کو سوتے وقت اور صبح نہار منہ پئیں ۔

شربت اسطوخودوس ایک ایک چمچہ کھانے سے پہلے لیں ۔

اطریفل زمانی ۶ ۔ ۶ گرام کھانے کے بعد ۔

زرد شعاعوں کا تیل رات کو سوتے وقت پیٹ پر مالش کریں اور ناک کے نتھنوں میں لگائیں ۔

نیلی شعاعوں کا پانی صبح شام ۲ ۔ ۲ اونس ۔

زرد شعاعوں کا پانی کھانے سے پہلے ۲ ۔ ۲ اونس ۔

قرص صحت دو گولی سوتے وقت ۔

نیند نہ آنا

پہلے نیند نہ آنے کی وجوہات معلوم کی جائیں ۔نیند نہ آنے کی کئی وجوہات ہیں:
مثلاً (۱) منتشر خیالات، (۲) ڈیپریشن، (۳) خوف، (۴) مجازی عشق، (۵) دماغ میں خشکی، (۶) بہت زیادہ تھکان اور بے آرامی، (۷)اعصابی کشاکش، (۸) دماغی کشمکش، (۹) گیس کا مرض، (۱۰)زیادہ گرمی، (۱۱)زیادہ سردی۔

پہلے ان باتوں سے جہاں تک ممکن ہو خود کو بچانا ضروری ہے۔

ھُوَ الشَّافِی

قرص مقوی دماغ، ہمراہ خمیرہ گاؤزبان عنبری صبح شام آدھی آدھی چمچی کھائیں۔

قرص اسرول ۲عدد دودھ یا شربت شفا کے ساتھ رات کوسوتے کھائیں ۔

زردشعاعوں کا تیل پیٹ پر اچھی طرح مالش کریں۔

روغن گلوسبز دس منٹ تک سر میں مالش کریں۔

آنکھیں بند کر کے بستر میں لیٹ جائیں اور یہ تصور کریں کہ گردن سے ناف تک جسم پر شیشے کا جار ہے ۔جس میں ہلکی، ٹھنڈی اور فرحت بخش دودھیا روشنی بھری ہوئی ہے۔جب یہ تصور قائم ہو جائے تو سورۃ بقرہ کی آیات ۔الم سے یومنون بالغیب تک پڑھنا شروع کردیں اور پڑھتے پڑھتے سو جائیں۔

کھانوں میں تیز نمک، مرچ، بناسپتی گھی اور تیل سے پرہیز کریں ۔صبح سورج نکلنے سے پہلے کھلی فضا میں بیٹھ کر پانچ مرتبہ ناک سے سانس اندرلیں اور منہ سے نکال دیں۔

سانس آہستہ آہستہ بہت آہستہ لیں اور نکالتے وقت بھی جلدی کا مظاہرہ نہ کریں ۔سانس نکالتے وقت منہ کول کر کے سانس نکالیں ۔جس طرح سیٹی بجاتے وقت منہ کول ہو جاتا ہے۔

رات کے کھانے میں سویا کے ساگ کی بھجیا پکا کر کھائیں۔

خوش رہیں، خوب ہنسیں، ہنسی نہ آئے تو مصنوعی ہنسی ہنسیں ۔

آدمی ساری زندگی مصنوعی خول میں بند رہتا ہے ۔اگر مصنوعی ہنسی ہنستا رہے تو کم سے کم اس سے یہ فائدہ تو ہے کہ دوسرے لوگ خوش ہو جاتے ہیں اور آہستہ آہستہ خوش رہنے کی عادت پڑ جاتی ہے۔

کمزور نگاہ

ھُوَالشَّافِی

نیلی شعاعوں کا پانی ۲-۲اونس صبح شام۔

زردشعاعوں کا پانی ۲-۲اونس کھانے سے پہلے۔

سبز شعاعوں کا پانی ۲-۲اونس کھانے کے آدھا گھنٹے بعد۔

خمیرہ مرجان ٦-٦ گرام ہمراہ قرص مقوی دماغ ۲-۲ گولی ناشتے کے بعد اور عصر کے بعد لیں۔

روغن گلو سبز سردی میں دوپہر کے وقت اور گرمی میں رات کے وقت سونے سے قبل سر پر مالش کریں۔

سونف بادام گری اور کوزہ مصری کا سفوف بنا کر صبح شام رات ۴ ماہ تک کھائیں۔

رات کو جلدی سو جائیں۔صبح سویرے بیدار ہو کر ہاتھ منہ دھو کر یا وضو کر کے سورج نکلنے سے پہلے ایسی جگہ آلتی پالتی مار کر بیٹھ جائیں، جہاں سے سورج نکلتا ہوا نظر آئے۔

جیسے ہی افق سے سورج برآمد ہو، پلک جھپکے بغیر سورج کو ایک منٹ تک دیکھیں۔

نوٹ: ایک منٹ سے زیادہ سورج بینی نہ کریں۔خیال رہے کہ سورج بینی اس وقت کی جائے جب سورج میں تپش اور تیزی نہ ہو اور وہ سرخ گولے کی طرح نظر آئے۔

ٹیسٹ رپورٹس

مائیکرواسکوپک جانچ

Microscopic Examination

۱۔پیشاب میں خون کے سرخ خلیے (RBC)	گردوں کی سوزش میں ان کی مقدار پیشاب میں بڑھ جاتی ہے۔مر دو RBC فی ہائی پاور فیلڈ سے زیادہ ہوں تو ایسی صورت کو پیشاب میں Hematuria کہتے ہیں۔یہ صورت حال گردوں کی بیماری میں ہو جبکہ عورتوں میں 3-4 RBC فی ہائی پاور فیلڈ تک نارمل ہیں۔اس گردوں کی بیماری کو ظاہر کرتے ہیں۔بچوں میں ایک RBC فی ہائی پ بیماری کو ظاہر کرتا ہے۔
۲۔پیشاب میں خون کے سفید خلیے (WBC)	گردوں کی سوزش میں ان کی مقدار پیشاب میں بڑھ جاتی ہے۔عو نارمل رینج 8-10 WBC فی ہائی پاور فیلڈ ہے۔اس سے زیادہ مقد یا مثانے کے انفیکشن کو ظاہر کرتی ہے۔جبکہ مردوں میں نارمل رینج 1-2 فی ہائی پاور فیلڈ ہے۔اس سے زیادہ مقدار گردوں یا مثانے کے ظاہر کرتی ہے۔بچوں میں ایک WBC فی ہائی پاور فیلڈ بھی بیماری ک ہے۔
۳۔(Epithelial Cells)	یہ نارمل پیشاب میں بھی موجود ہوتے ہیں۔
۴۔کاسٹ اور ان کی اقسام	مختلف قسم کی کاسٹ گردوں اور مثانہ کی مختلف بیماریوں کا اظہار کرتی ہیں
۵۔کرسٹل	
(i) کیلشیم آگزیلیٹ کے کرسٹل	
(ii) یورک ایسڈ کے کرسٹل	گردوں میں پتھری کے مرض میں یہ کرسٹل پیشاب میں ظاہر ہونے لگتے ہی

	(iii)فاسفیٹ کے کرسٹل
	(iv)ٹرپل فاسفیٹ کے کرسٹل
	(v)دیگر

Urine DR (Detail Report)پیشاب کے ٹیسٹ

(الف)فزیکل جانچ

(Physical Examination)

۱۔مقدار:24 گھنٹے میں 800 ملی لیٹر سے 2500 ملی لیٹر تک

۲۔کثافت اضافی......نارمل رینج:1.001 سے 1.035 تک

۳۔رنگ: پیلا یا بے رنگ

۴۔پی ایچ PH......نارمل رینج:8-5

(ب) کیمیائی جانچ

(Chemical Examination)

۱۔البیومن کی مقدار	گردوں کی بیماری میں اس کی مقدار پیشاب میں بڑھ ج
۲۔شکر	ذیابیطس کے مرض میں پیشاب میں شکر آنے لگتی ہے۔
۳۔کیٹون باڈیز	ذیابیطس بگڑ جانے یا فاقہ کشی کی صورت میں کیٹون باڈ میں آنے لگتی ہیں۔
۴۔بائل پگمنٹ	یہ یرقان کے مرض میں پیشاب میں آتے ہیں۔

خون کے بائیو کیمیکل ٹیسٹ (Biochemical Test of Blood)

نمبر شمار	ٹیسٹ کا نام	نارمل مقدار (Normal Range)	مثبت ٹیسٹ کا مطلب ومقصد (Interpretation of Test)
۱۔	گلوکوز (نہار منہ)	140-70 ملی گرام/ڈیسی لیٹر	ذیابیطس کی تشخیص کے لئے یہ دونوں ٹیسٹ کرا
۲۔	گلوکوز	200-70 ملی گرام/ڈیسی لیٹر	ہیں۔گلوکوز کی مقدار نارمل رینج سے زیادہ ہونے
	(کھانے کے بعد)		میں مریض کو ذیابیطس ہوسکتا ہے۔
۳۔	بلیوروبن (ٹوٹل)	1.0 ملی گرام/ڈیسی لیٹر	یہ دونوں ٹیسٹ یرقان کی تشخیص کے لئے اور
۴۔	بلیوروبن (ڈائرکٹ)	0.5 ملی گرام/ڈیسی لیٹر	جاننے کے لئے کرائے جاتے ہیں۔
۵۔	SGPT	مرد: U/L 43.3-9.4	یہ دونوں ٹیسٹ جگر کی سوزش (ہیپاٹائٹس) کی
		عورت: U/L36-9.4	لئے کرائے جاتے ہیں۔
۶۔	SGOT	مرد: U/L34-10.2	
		عورت: U/L 36-10.2	
۷۔	یوریا	40-10 ملی گرام/ڈیسی لیٹر	یہ تینوں ٹیسٹ گردوں کے افعال کو چیک کر
۸۔	Crestinice	مرد: 1.1-0.7 ملی گرام/ڈیسی لیٹر	استعمال کئے جاتے ہیں۔ان کی خون میں مقد
		عورت: 0.9-0.6 ملی گرام/ڈیسی لیٹر	کے فیل ہو جانے کی صورت میں بڑھ جاتی ہے۔
۹۔	خون میں نائٹروجن	19-5 ملی گرام/ڈیسی لیٹر	
۱۰	خون میں پروٹین (ٹوٹل)	8.5-6.5 گرام/ڈیسی لیٹر	یہ ٹیسٹ خون میں پروٹین کی مقدار چیک کر
۱۱۔	البومن (Albumin)	5.3-3.4 گرام/ڈیسی لیٹر	کئے جاتے ہیں۔خون میں پروٹین کی کمی جگر کی
۱۲۔	گلوبولن (Globulin)	3.5-2.4 گرام/ڈیسی لیٹر	کے نامناسب ہونے کی وجہ سے ہوسکتی ہے۔

نمبر	ٹیسٹ	نارمل مقدار	تبصرہ
۱۳۔	البیومن / گلوبیولن کا تناسب		جگر کی سختی (Cirrhosis) میں یہ تنا جاتا ہے۔
۱۴۔	LDH	U/L 450-150	یہ تینوں ٹیسٹ دل کے دورے کی تشخیص
۱۵۔	CPK	مرد: U/L 167-24 عورت: U/L 190-24	کرائے جاتے ہیں۔
۱۶۔	CK(MB)	U/L25 سے کم ہونا چاہئے	
۱۷۔	خون میں فولاد کی مقدار	160-60 مائکروگرام/ڈیسی لیٹر	یہ ٹیسٹ فولاد کی کمی سے ہونے والی خ
۱۸۔	خون کی فولاد لینے کی مقدار (TIBC)	410-250 مائکروگرام/ڈیسی لیٹر	(Anemia) کی تشخیص کے لئے کرا ہیں۔
۱۹۔	سوڈیم	MEq/L149-135	یہ خون میں موجود مختلف نمکیات کی ما
۲۰۔	پوٹاشیم	MEq/L5.2-3.8	ہے۔ان کا رینج میں ہونا بہت ضروری
۲۱۔	کلورائیڈ	MEq/L107-99	
۲۲۔	کیلشیم (ٹوٹل)	0.5-8.5 ملی گرام/ڈیسی لیٹر	
۲۳۔	فاسفیٹ	4.8-2.5 ملی گرام/ڈیسی لیٹر	
۲۴۔	بائی کاربونیٹ	MEq/L30-24	
۲۵۔	یورک ایسڈ	مرد: 7.0-3.4 ملی گرام/ڈیسی لیٹر عورت: 5.7-2.4 ملی گرام/ڈیسی لیٹر	اس کی مقدار خون میں بڑھ جانے سے کے درد کی بیماری (Gout) ہو جاتی ہے

خون کے مائکرو اسکوپک ٹیسٹ

Blood CP (Clear PIcutre)

نمبر شمار	ٹیسٹ	نارمل رینج	ٹیسٹ کا مطلب و مقصد
۱۔	ہیموگلوبن کی مقدار	مرد: 18.5-13.5 گرام % عورت: 16.4-11.5 گرام %	اس کی مقدار کم ہونے کا مطلب جسم میں (Anemia) ہوتا ہے۔
۲۔	خون میں سرخ خلیوں کی مقدار	مرد 5.9-4.5 ملین/فی کیوبک ملی میٹر عورت: 5.1-4.1 ملین/فی کیوبک ملی میٹر	یہ ٹیسٹ بھی خون کی کمی اور سرخ خلیوں تشخیص کے لئے کرایا جاتا ہے۔
۳۔	پیک سیل حجم (PCV) (ہیماٹا کرٹ)	41-51	یہ ٹیسٹ خون میں خلیوں کا مائع سے تناس کرتا ہے۔ یہ تناسب کم ہونے کی صورت خلیوں کی کمی یا خون میں پانی کی زیادتی ہو جبکہ تناسب زیادہ ہونے کی صورت میں س کی زیادتی یا پانی کی کمی ہوسکتی ہے۔
۴۔	ایم۔سی۔وی (MCV)	96-76 / فی سرخ خلیہ	یہ سرخ خلیوں کا سائز بتاتا ہے۔ جس خون کی کمی کی تشخیص میں مدد مل سکتی ہے۔
۵۔	سرخ خلیوں کی حالت (Morphology)	Normochromic Normocytic	یہ ٹیسٹ خون کی کمی کی وجوہات جاننے ہے۔
۶۔	ای۔ایس۔آر (E.S.R)	مرد: 15.0 ملی میٹر/فی گھنٹہ عورت: 20.0 ملی میٹر/فی گھنٹہ	یہ ٹیسٹ جسم میں کوئی انفیکشن یا دوسری ک اظہار کرتا ہے۔

خون میں سفید خلیوں کی مقدار اور ان کی مختلف قسموں کا تناسب

نمبر شمار	سفید خلیوں کی قسم	نارمل رینج	
۱۔	سفید خلیے (ٹوٹل)	11000 - 4000 خلیے فی کیوبک ملی میٹر	ان کی تعداد خون میں بڑھنے کا مطلب کوئی انفیک ہوسکتا ہے۔
۲۔	نیوٹروفل(Neutrophil)	40 - 75 %	ان خلیوں کا اپنے تناسب میں ہونا ضروری۔ اپنے تناسب سے کم یا زیادہ ہیں تو کوئی بیماری ہو
۳۔	لمفوسائٹ(Lymphocyte)	20 - 50 %	
۴۔	ای اوسنوفل(Eosinophil)	1 - 6 %	
۵۔	مونوسائٹ(Monocyte)	2 - 6 %	
۶۔	بیسوفل(Basophil)	0 - 1 %	

مادہ تولید کے ٹیسٹ

(Seminal Fluid Examination)

یہ ٹیسٹ ایسے مردوں یا جوڑوں میں کرایا جاتا ہے جو اولاد سے محروم ہے۔ یہ ٹیسٹ صرف مرد کے

مادہ تولید کے خواص کو ظاہر کرتا ہے۔

ا۔مادہ تولید کا حجم(Volume of Semen)	2 - 5ملی میٹر
۲۔اسپرم کی تعداد(Sperm Count)	دو کروڑ/فی ملی لیٹر سے زیادہ ہونی چاہئے
۳۔اسپرم کی حرکت(Sperm Motility)	50% سے زیادہ حرکت کے قابل ہونے چاہئیں
۴۔اسپرم کی حالت(Morphology)	60% سے زیادہ اسپرم نارمل ساخت کے ہونے
۵۔مادہ تولید میں سفید خلیوں کی تعداد	10 سفید خلئے/ہائی پاور فیلڈ سے کم ہونے چاہئیں کی صورت میں خصیوں یا دیگر حصوں کی سوزش

پاخانے کا ٹیسٹ

Stool Examination

فزیکل جانچ (Physical Exam)

۱۔رنگ: پیلے رنگ سے لے کر ہلکے سے گہرا کتھئی　　　۲۔حالت

۳۔خون: نارمل اسٹول میں موجود نہیں ہوتے　　　۴۔چکنی رطوبت (Mucus)

۵۔کیڑے: نارمل اسٹول میں موجود نہیں ہوتے ہیں

مائیکرواسکوپک جانچ (Microscopic Exam)

۱۔خون کے سرخ خلیے: ایک RBC فی ہائی پاور فیلڈ بھی آنتوں کی بیماری کو ظاہر کرتا ہے۔

۲۔خون کے سفید خلیے: ایک سے دو WBC فی ہائی پاور فیلڈ سے زیادہ آنتوں کے انفیکشن وغیرہ کو ظاہر کرتے ہیں

۳۔غیر ہضم شدہ غذا:

۴۔پاخانے میں پروٹوزا کے Cysts اور دوسری شکل کی موجودگی۔

۵۔پاخانے میں بڑے کیڑوں (Helminth) کے انڈوں کی موجودگی۔

۶۔پاخانے میں چکنائی: نارمل رینج 1 - 7 gm / 24 hrs

۷۔پاخانے میں خون کا کیمیکل ٹیسٹ: (Test For Occult Blood)

اس بائیو کیمیکل ٹیسٹ کے ذریعے پاخانے میں ہیموگلوبن کی موجودگی کا پتہ چلایا جاتا ہے۔ اس طرح خون کی معمولی مقدار کا بھی پتہ چل جاتا ہے۔پاخانے میں خون کی موجودگی معدے یا آنتوں کی بیماری کو ظاہر کرتی ہے۔

بلغم کی جانچ

Spuntum Examination

بلغم کی جانچ نمونیا، پھیپھڑوں کے ٹی۔بی اور پھیپھڑوں کے کینسر میں کرائی جاتی ہے۔

فزیکل جانچ(Physical Exam)

ا۔مقدار: ۲۔رنگ: ۳۔خون:

مائکرواسکوپک جانچ(Microscopic Exam)

ا۔بلغم کا گرام اسٹیننگ (Gramstaining) اس کے ذریعے بلغم میں موجود عام بیکٹیریا کی موجودگی کا پتہ چلایا جاسکتا ہے

۲۔بلغم کا کلچر ٹیسٹ(Culture Test) اس میں بلغم میں موجود بیکٹیریا کی مصنوعی طریقوں سے افزائش کر کے نمونی
معلوم کی جاتی ہے۔

۳۔بلغم کے ٹی۔بی کے ٹیسٹ: (الف) ایسڈ فاسٹ اسٹیننگ(Acid Fast Staining)

اس کے ذریعہ ٹی بی کے بیکٹیریا کی موجودگی کا پتہ چلایا جاسکتا ہے۔

(ب) ٹی بی کے جراثیم کا کلچر ٹیسٹ(Culture Test)

اس میں بلغم میں موجود ٹی بی کے جراثیم کو مصنوعی طریقے سے افزائش کرا کر
طریقوں سے ٹی بی کے جراثیم کی موجودگی کا پتہ چلایا جاتا ہے۔اس ٹیسٹ
8 ہفتے درکار ہوتے ہیں۔

۴۔بلغم میں کینسر کے خلیوں کی موجودگی کا ٹیسٹ: اس میں بلغم میں مائکرواسکوپ کے ذریعے کینسر کے خلیوں کو دیکھا جاتا ہے

امراض میں مفید اور مضر غذائیں

مہاسے

مفید غذائیں:

سبزیاں، ترکاریاں، تازہ رس دار پھل، چکنائی دور کیا ہوا دودھ اور دہی۔ چھلکے والی دالیں، بھوسی شامل کیے ہوئے آٹے، پتلے شوربے دار سالن جن میں برائے نام مرچ مصالحہ ہو۔ ایسے مریضوں کے لئے مفید غذائیں ہیں۔

مضر غذائیں:

سمندری اغذیہ مثلاً مچھلی خصوصاً کھپرے دار مچھلی، جھینگے اور لابسٹر۔ اس کے علاوہ آیوڈین اور برومائیڈ وغیرہ کا استعمال، چاکلیٹ، مٹھائیں، روغنی غذائیں۔ گرم مسالوں کا کثرت سے استعمال، خشک میوے اور کافی۔

بالوں کا گرنا

مفید غذائیں:

غذا میں دودھ، بالائی، انڈے کی زردی، کلیجی، تازہ سبزیاں، خصوصاً بند گوبھی، گاجر، ٹماٹر، پالک، سلاد۔

نظر کی کمزوری

مفید غذائیں:

گاجر، شلغم، سبز ترکاریاں، انڈا، دودھ، بالائی۔ کھانے کے بعد سونف کا استعمال مفید ہے۔

بے خوابی

مفید غذائیں:

مغز بادام شہد میں، مغز کدو، تخم خشخاش، مغز تربوز، مغز کاہو۔

مضر غذائیں:

چائے، کافی، تمباکو۔

آدھے سر کا درد

مفید غذائیں:

شیرے میں ڈوبی ہوئی گرم گرم جلیبیاں، خشک دھنیا۔

مضر غذائیں:

چائے، کچھ غذائیں جن سے الرجی ہو۔

لکنت

مفید غذائیں:

مغز بادام، کشمش، دودھ یا ۱۲ عدد مغز بادام، ۲۰ عدد کشمش، دودھ میں پیس کر پلانا بھی اچھی تدبیر ہے۔

ٹانسلو۔ورم لوزتین

مفید غذائیں:

شہتوت، مغز املتاس۔

مضرغذائیں:

کھٹی چیزیں، بہت تیز مرچ مسالے، چکنائی والی اشیاء، چیونگم، ٹافی کا کثرت سے استعمال۔

دورہ قلب

مفیدغذائیں:

نباتاتی تیل (ناریل کے تیل کے علاوہ)، لہسن۔

مضرغذائیں:

سگریٹ نوشی، کولیسٹرول پیدا کرنے والی غذائیں۔ زیادہ چکنائی خصوصاً ایسی چکنائی اور روغنیات جو کمرے کے درجۂ حرارت پر منجمد ہو جاتے ہیں۔ حیوانی اعضاء مثلاً کلیجی، گردے، مغز، سرے پائے وغیرہ۔ جانوروں سے حاصل ہونے والی چکنائیاں، گھی، مکھن، بالائی، پنیر یہ سب کولیسٹرول پیدا کرنے میں معاون ثابت ہوتے ہیں۔

فشارخون

مفیدغذائیں:

ریشے دار غذائیں، اناج کی بھوسی، چھلکے والی دال، سیم کی پھلی، سیب، بند گوبھی، پھول گوبھی، آڑو، مٹر، کیلا، ناشپاتی، خوبانی، گاجر، چقندر، آلو، ٹماٹر، کینو۔

مضرغذائیں:

چکنائی والی چیزیں، نمک والی چیزیں مثلاً ڈبوں میں محفوظ شدہ غذائیں، خشک مچھلی یا گوشت۔

زخم معدہ۔السر

مفیدغذائیں:

دالوں اور اناج کے چھلکے، موٹے اناج مثلاً مکئی، جوار، جو، باجرہ، کچھ پھلوں کے چھلکے مثلاً سیب،

ناشپاتی، امرود، چیکو۔

مضر غذائیں:

تیز مرچ مسالے والی غذائیں، بہت زیادہ گوشت عموماً بھنے ہوئے گوشت کا زیادہ استعمال، کثرت سگریٹ نوشی، شراب نوشی، کافی۔

یرقان

مفید غذائیں:

سیال و رقیق اشیاء، سبزوں کے سوپ، پھلوں کے رس، گنے کا رس، پتوں والی سبزیاں، مولی۔

مضر غذائیں:

مرغن اور دیر ہضم غذائیں، بازار کی بنی ہوئی غذائیں، گوشت۔

ذیابیطس

مفید غذائیں:

آلو بغیر چھلے ہوئے، گندم کا آٹا بغیر میدے کا، کریلا، جامن، گوشت مثلاً مرغی، مچھلی اور شکار کیا ہوا گوشت کھایا جا سکتا ہے۔

مضر غذائیں:

سفید شکر، چاول اور میدہ خصوصیت سے مضر ہیں۔ کم سے کم نشاستہ و شکر والی غذائیں منتخب کرنی چاہئیں۔ مثلاً کلیجی، چکنا گوشت وغیرہ۔

سرطان

مفید غذائیں:

بغیر چکنائی کے گوشت، مرغی اور مچھلی، لسی یا مٹھا، کینو، مالٹا، گریپ فروٹ، آڑو، خربوزہ، تربوز، پالک، پھول گوبھی، بند گوبھی، گاجر اور شکر قندی مفید ہیں۔

مضر غذائیں:

زیادہ چکنائی والی غذائیں۔

جوڑوں کا درد

مفید غذائیں:

سبزیاں، ترکاریاں، پرندوں کا گوشت، ادرک، لہسن، سورنجان (سب سے مفید ہے)۔

مضر غذائیں:

گوشت، انڈے، کلیجی، تلی، گردے، مغز و پائے، دالیں، مٹر، لوبیا، اناج کی بھوسی، میٹھی شراب مثلاً شیری وبیئر۔

بواسیر

مفید غذائیں:

اسپغول، مولی، مولی کے پتے، چولائی، بتھوا۔

مضر غذائیں:

مرغن، چٹ پٹی غذا، کثرت گوشت خوری، بینگن، مسور کی دال، اروی اور بکری کی بنی ہوئی چیزیں۔

بے اولاد لوگوں کے لئے

مفید غذائیں:

بادام، پستہ، چلغوزہ، کھوپرا، چرونجی، سیاہ تل، دال ماش۔